BESTSELLER INTERNAȚIONAL

MINTEA SUBCONȘTIENTĂ

DUHUL TĂU FERMECAT

UM SĂ-ȚI ÎMPLINEASCĂ TOATE DORINȚELE

HARRY W. CARPENTER

MINTEA SUBCONȘTIENTĂ: DUHUL TĂU FERMECAT

Recâștigă controlul vieții tale

- Pierde din greutate
- Impulsionează-ți sănătatea fizică și mentală
- Optimizează-ți performanțele atletice
- Îndepărtează gândurile negative și fricile
- Motivează-te
- Fii fericit

În tine se află un *duh fermecat* care îți poate îndeplini toate dorințele. Dar el nu va face acest lucru prin simpla frecare a unei lămpi sau prin scoaterea dopului unei sticle fermecate. Duhul este mintea ta subconștientă, și trebuie să știi cum funcționează și cum se folosește pentru ca ea să devină servitorul tău. Această carte este manualul tău de instrucțiuni.

Mintea subconștientă: duhul tău fermecat nu este o colecție de povești „pentru a te simți bine" sau de banalități de genul „ai încredere". Această carte îți prezintă în limbaj accesibil cum se folosește mintea subconștientă. Ea explică cum funcționează, legile cărora i se supune și oferă cincisprezece metode verificate pentru a o folosi ușor și fără efort.

De îndată ce deții aceste informații, îți poți pune la treabă *duhul fermecat* pentru a-ți îmbunătăți sănătatea, pentru a-ți schimba trăsături de caracter nedorite și lista de obiective poate continua la nesfârșit.

A CUNOAȘTE CUM FUNCȚIONEAZĂ SUBCONȘTIENTUL REPREZINTĂ CHEIA DE BOLTĂ A SUCCESULUI!



www.edituradaksha.ro

ISBN 978-973-1965-27-7



MINTEA SUBCONSTIENTĂ

Duhul tău Fermecat

Cum să-ţi împlinească toate dorinţele

Harry W. Carpenter

MINTEA SUBCONȘTIENTĂ

DUHUL TĂU FERMECAT

CUM SĂ-ȚI ÎMPLINEASCĂ TOATE DORINȚELE

HARRY W. CARPENTER

Traducere: Nicoleta Luca

DAKSHA

Redactor: Alexandru Cohuț
Coperta: Gabriela Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CARPENTER, HARRY W.
Mintea subconștientă : duhul tău fermecat. Cum să-ți împlinească toate dorințele / Harry W. Carpenter ; trad.: Luca Nicoleta - București
Daksha, 2011
ISBN 978-973-1965-27-7
I. Luca, Nicoleta (trad.)

The Genie Within: Your Subconscious Mind
How it works and how to use it

Editura Daksha
Date de contact & comenzi:
Tel. 0726.334.721
Adresa poștală: OP 48 CP 104, sector 2, București
E-mail: comenzi@edituradaksha.ro
Pagina web: www.edituradaksha.ro

CUPRINS

NOTA AUTORULUI

Aceste lecții sunt destinate celor care doresc să fie și să rămână sănătoși, să devină persoane mai bune, să devină mai competenți și să-și găsească liniștea sufletească. Scopul lor nu este să înlocuiască asistența medicală de specialitate. Modalitățile în care pot fi folosite aceste informații sunt nelimitate și depinde de tine cum le vei folosi. Eu nu-mi asum nicio responsabilitate pentru modul cum o vei face. Nu am pregătire profesională ca terapeut sau medic. Această carte nu se substituie asistentei medicale competente, iar dacă ai o problemă emoțională sau psihică ar trebui să consulți un doctor sau un terapeut. Simptomele nu sunt cauza problemei și eliminarea lor fără a elimina cauza poate fi periculoasă.

După fiecare lecție există procedee de relaxare/alfa. Nu le practica în timp ce conduci mașina, manevrezi diferite utilaje, sau în timpul oricărei activități ce necesită atenția conștientă. După terminarea procedeului, asigură-te că ești pe deplin conștient și atent înainte de a relua orice activitate.

Scopul acestei cărți este educativ. Autorul și editorul își declină orice responsabilitate fata de orice persoană sau ființă cu privire la orice daună sau prejudiciu cauzat, sau presupus a fi cauzat, direct sau indirect, ca urmare a informațiilor conținute în această carte.

MULȚUMIRI

Aş vrea să le mulțumesc prietenilor mei care au citit manuscrisul acestei cărți şi mi-au dat un feedback. Patru persoane merită mulțumiri speciale: Brett Mitchell, care a fost primul care a citit-o şi mi-a dat încredere să continui; Lily Splane, care a găsit milioane de mici greşeli pe care un autor de obicei nu le vede, şi a făcut comentarii utile despre studii ştiinţifice recente; soţia mea, Jane, care a fost criticul meu de acasă, pentru răbdarea ei; şi fiica mea, Christine Carpenter, care s-a implicat mai târziu, dar cu toate acestea a avut o contribuţie importantă. Le mulțumesc de asemenea prietenilor care şi-au găsit timp pentru a citi tot sau o parte din manuscris şi au făcut comentarii: Elizabeth Roberts, Niki Hale, Roland Behny, Sam Houston şi Pat Sica.

Multe mulţumiri lui Lily Splane pentru efortul ei de a concepe coperta, şi lui Helen Weinman pentru fotografia cerului si a norilor din fundal.

Îi mulţumesc în mod special lui Dale Sutton care a făcut desenele amuzante care dau farmec şi viață cărții.



Le mulțumesc persoanelor de la cursurile mele care m-au întrebat unde puteau găsi o carte care să conțină toate informatiile din cursul meu. Interesul lor m-a determinat să încep să scriu *Mintea subconştientă: duhul tău fermecat.*

PREFAȚĂ

Explorarea puterii minții subconștiente este de mult timp pasiunea mea. Ceea ce știu provine din toate cărțile pe care le-am găsit despre acest subiect și din seminarii. La îndemnul prietenilor, am realizat un curs de șase lecții, având două ore fiecare. (Cele șase lecții sunt extinse pe opt lecții în această carte din motive practice). Cursul este esența a ceea ce este mai bun din tot ce am învățat și am folosit. După fiecare curs, studenții mă întreabă de unde pot cumpăra o carte care să conțină aceste informații. Răspunsul meu este că aceste informații au fost culese din mai multe surse și că nicio carte nu le conține pe toate. Această carte, *Mintea subconștientă: duhul tău fermecat*, le conține însă pe toate.

Singurul lucru original pe care l-am făcut a fost să adun laolaltă toate aceste informații. Am încredere în autorii cărților pe care le-am citit și în două seminarii remarcabile, *Psycho-Netics* predat de James Takus, în Tarzana, CA, și un curs avansat Silva predat de Burt Goldman. Bănuiala mea este că în majoritatea, dacă nu în toate cazurile, aceste informații nu au fost originale nici la acești autori. Informațiile de bază s-au transmis de-a lungul secolelor.

Am citit despre acest subiect mai multe cărți decât îmi aduc aminte. Am luat unele notițe dar, din nefericire, nu am notat și sursele. Adeseori același concept sau aceeași poveste apărea în mai multe cărți. Am inclus o bibliografie a cărților care au contribuit cel mai mult la ceea ce știu sau merită să fie citite.

Aceste lecții nu sunt ezoterice sau metafizice. Sunt ușor de

înțeles iar tehnicile sunt uşor de folosit. Informațiile sunt elementare și ar trebui să fie pe înțelesul oricui doreste să aiba succes şi să-şi îmbunătăţească viața intr-un fel sau altul. *Mintea subconştientă: duhul tău fermecat* este o carte despre „cum să", care oferă modalități concrete pentru a atinge anumite obiective, a schimba obiceiuri nedorite, si multe altele.

Din anumite motive acest curs a atras numai adulţi. Scopul meu este de a transmite aceste informații adolescenților și tinerilor. Aceste informatii ar fi foarte valoroase pentru ei pentru a excela la şcoală, a le usura procesul maturizării. a le creşte increderea in sine si a le îmbogăţi viața. Am incredere că aceasta carte îşi va găsi calea către un astfel de public.

Am adăugat recent o lecție despre rugăciune pentru că rugaciunea este puternica. Spre deosebire de lecțiile anterioare, unele din conceptele din această lecție îmi aparțin. Ele sunt prelungiri logice ale primelor opt lecții. Nu le vei găsi în nicio carte pe care să o cunosc. Am avut îndoieli privind modul în care unii cititori ar putea reacționa la un subiect atât de sensibil precum rugăciunea. Dar deoarece este, după părerea mea, cea mai importantă lecție, și pentru ca este o consecința neprețuită a primelor opt lecții, am inclus-o ca parte a cărții *Mintea subconştientă: duhul tău fermecat*.

Harry Carpenter
Fallbrook, California
Primăvara lui 2007

PROLOG

PARABOLĂ

Pe când era doar un copil, bătrânul a auzit povestea unei femei care a găsit pe plajă o sticlă cu dop. După ce a scos dopul, ea și-a imaginat că din sticlă a ieșit un duh fermecat. Duhul i-a oferit femeii tot ce și dorea. Bătrânul și-a petrecut întreaga viață căutându-și propria sticlă cu un duh fermecat înăuntru. A străbătut plajele de pe toate continentele. Din cauza obsesiei sale, nu a avut niciodată relații durabile sau un serviciu de durată. Era un om nefericit.

Într-o zi, pe o plajă de lângă casa sa, el a găsit sticla pe care o căuta. Dintr-un motiv necunoscut, a simțit că înăuntru se afla un duh. Dopurile altor sticle erau greu de scos, dar acesta a ieșit ușor. Ca de nicăieri a apărut un duh fermecat. El i-a spus bătrânului: „Sunt aici pentru a îndeplini tot ce-ți dorești."

„Tot ce-mi doresc?" a întrebat bătrânul.

„Ei bine", a spus duhul, „aproape tot. De vreme ce ești bătrân și nu ai fost niciodată implicat în politică, este puțin probabil că vei putea deveni președintele Statelor Unite, și nici nu cred că este înțelept să-ți dorești un loc în echipa olimpică de baschet. Și nici nu cred că îți dorești ceva de obținut pe socoteala altcuiva. Deci, nu chiar tot. Totuși, mai mult decât ai putut visa vreodată. Cu siguranță suficient pentru a te face fericit și a-ți aduce liniștea."

Bătrânul a căzut în extaz, dar apoi s-a înfuriat. „De ce

mi-a luat atât de mult timp să te găsesc? Aș fi putut face atât de multe dacă te-aș fi găsit când eram tânăr."

„Ah, stăpâne", a spus duhul, „dar am fost cu tine tot timpul. Eu nu am ieșit din sticlă. Am fost cu tine și ți-am îndeplinit dorințele întreaga viață. Îți aduci aminte când aveai șase ani și îți doreai ca tatăl tău să iti acorde mai multă atenție? Te-ai tăiat la deget. Nu a fost un accident. Tatăl tău ți-a spălat rana și te-a ținut în brațe. Îți amintești? Apoi când ți-ai luat examenul de CPA (*Certified Public Accountant – Contabil public autorizat – n.tr.*). Îmi tot spuneai că nu ești suficient de inteligent să fii un CPA și că nu meriți să faci atât de mulți bani ca un CPA. Îți aduci aminte cum ai înghețat în timpul examenului? Ți s-a îndeplinit dorința."



„Din cauză că nu-ți dădeai seama că îți îndeplineam dorințele", a continuat duhul, „dorințele tale te-au rănit adeseori. Uneori dorințele nu erau nici măcar ale tale. Erau ale părinților, profesorilor, prietenilor, și, da, adeseori proveneau din reclamele TV."

„Mă bucur că m-ai găsit. Acum îți vei dori lucruri bune și bine chibzuite. Acum putem coopera. Împreună putem rămâne sănătoși, ne putem găsi liniștea și ne putem bucura de bogăția vieții. Dar mai întâi, vreau să-ți dau această carte. Citește-o cu atenție. Dacă urmezi instrucțiunile din ea, îți voi oferi liniște sufletească, prosperitate și fericire."

INTRODUCERE



INTRODUCERE

„Probabil că fiul vostru va muri sau, dacă printr-un miracol trăiește, nu va fi destul de puternic pentru a se da jos din pat." Nu-mi pot imagina vești mai cumplite pentru niște părinți în vârstă, care au numai un singur copil. Ce trebuie să fi simțit mama și tatăl meu? Aveam nouă ani, eram în clasa a patra, eram un copil activ și robust. Totul a început într-o după-amiază obișnuită de toamnă. Nu mă simțeam bine, dar n-am dat prea mare importanță acestui fapt. A doua zi m-am simțit mai rău, așa că părinții mei m-au dus la medicul nostru de familie. Acesta nu și-a putut da seama ce nu era în regulă, decât că era vorba de inimă. Starea sănătății mele se deteriora atât de rapid, încât am fost trimis la Swedish Covenant Hospital din Chicago unde am fost examinat de cei mai buni cardiologi. Diagnosticul a fost o boală rară de inimă pentru care nu exista remediu. Atunci le-au dat părinților mei cumplita veste. Mama și tata m-au luat acasă. Anul următor, am zăcut în pat conștient sau inconștient. Eram slăbit și epuizat.

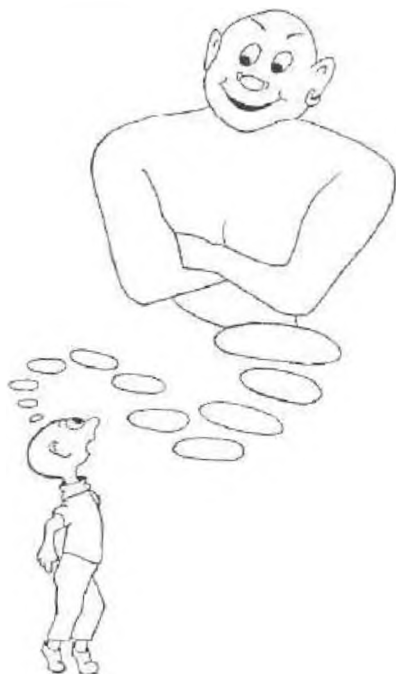


Părinții mei nu erau credincioși. Nu mergeau niciodată la biserică. Dar din fericire pentru mine, bunica din partea mamei, care murise cu mult timp în urmă, fusese o practicantă a Științei Creștine. Astfel că mama și tatăl meu știau despre vindecarea cu ajutorul minții. Prin

urmare au hotărât că nu aveau nimic de pierdut; au angajat un astfel de practician.

Nu-mi amintesc exact despre ce vorbea acesta, dar mi-a băgat în cap că orice este posibil și că mă voi vindeca. Și așa a si fost! M-am vindecat complet. Nu s-a petrecut peste noapte, dar în următoarele luni am câstigat in greutate, putere, și inima mea a revenit la normal. Medicii erau uluiți. Un specialist a scris o lucrare medicală și a făcut o prezentare la spital privind „miracolul" vindecării mele. Îmi amintesc acest lucru pentru că m-a dus la spital și am stat pe podium ca dovadă a vindecării mele, in timp ce el vorbea.

Impresia care a rămas în tânăra mea minte a fost că această putere vindecatoare se afla în mintea mea subconstientă. După acest episod am inceput să fiu pasionat să aflu tot ce se putea despre mintea subconștientă – cum functionează și cum se poate folosi.



Mi-am găsit duhul fermecat și am aflat cum sa il folosesc. Acum vreau să te ajut și pe tine să-l găsești și sa te folosești de el. Vestea buna este că nu trebuie să l cauți. Îl ai deja - este mintea ta subconștientă.

Mintea subconştientă, ca orice duh binevoitor, îţi va îndeplini dorinţele. Te va ajuta să-ţi realizezi obiectivele, să inlocuieşti obiceiuri nedorite, şi multe altele. Tot ce trebuie să faci este să înveţi să fii stăpânul şi nu marioneta ei.

Este uşor să înveţi cum să foloseşti tot mai mult mintea subconstientă si în această carte vei afla cum:

- Sa schimbi anumite obiceiuri nedorite
- Să ai o mai mare încredere in sine
- Sa înveţi mai repede şi să reţii mai mult
- Sa ai succes
- Să-ţi imbunătăţeşti memoria (de fapt aducerea aminte)
- Să fii mai creativ
- Să-ţi imbunătăţeşti sanătatea fizică şi psihică
- Sa comunici cu mintea subconştientă pentru a-ţi verifica presimţirile, a interpreta visele, etc.
- Să-ţi inveţi mintea subconştientă să lucreze *împreună* cu mintea conştientă şi nu împotriva ei
- Să devii motivat şi să devii mai capabil
- Să monitorizezi ceea ce intră în mintea ta subconştienta
- Să te relaxezi mai profund şi să dormi mai bine
- Să transformi instantaneu o stare sumbră într-una veselă

STRUCTURA CURSULUI

Este descrisă o paradigmă despre cum functionează mintea subconştientă, şi pornind din acest punct, sunt oferite zece metode pentru folosirea minţii subconştiente pentru a-ţi atinge scopurile. Paradigma şi metodele sunt logice şi simple. Nu te lăsa prins in capcană, gândind că aceste metode nu sunt puternice doar pentru că sunt simple. *Briciul lui Occam*, un principiu predat la orele de filozofie, arata că atunci când există mai multe teorii pentru a explica un fenomen, cel mai probabil cea mai simplă este cea corectă.

Natura cauta întotdeauna calea cea mai simplă.

Ți-aș putea oferi metode complexe in care să fie introduse principiile simple, de bază. Ai obține aceleași rezultate, dar probabil ți-ar lua mai mult timp. Dar dacă ar fi mai complicate probabil ți-ai pierde interesul și nu te-ai mai obosi să le realizezi. Așa că ar trebui să fii mulțumit că metodele sunt ușoare.

Este paradigma corectă din toate punctele de vedere? Probabil că nu. Este ea ceva super-simplificat? Probabil că da. Creierul este mult prea complex pentru ca cineva să poată spune că înțelege exact cum funcționează. James Watson, de la Academia Națională de Științe spunea: „Creierul uman este cel mai complex lucru pe care l am descoperit în univers." Până de curand, creierul viu a fost dificil de studiat. Cercetările asupra creierului s-au intensificat deoarece acum există teste non-invazive si calculatoare performante. După ce vei citi prima parte din *Mintea subconștientă: duhul tău fermecat*, vei vedea că paradigma este logică și este ca o hartă care arata cum să folosesti mintea subconștientă și să faci din ea duhul tău personal.

Prima lecție oferă exemple care demonstrează cât de puternică este mintea noastră subconștientă. Sunt prezentate de asemenea cele patru stări ale minții și rolul lor.

In Lecția Doi sunt discutate diferențele de bază dintre mintea conștientă si mintea subconștientă, in termeni ușor de ințeles.

În Lecția Trei se vorbește despre mintea subconștientă in calitate de bio-calculator aflat în căutare de obiective. Este esențial să înțelegi cum funcționează calculatorul tău pentru a-l putea folosi eficient.

In Lecția Patru sunt trecute în revistă câteva legi subtile, dar *esențiale*, ale minții subconștiente.

În Lecția Cinci se vorbește despre importanța comunicării dintre mintea conștientă și mintea subconstienta și sunt descrise cinci metode de comunicare cu mintea subconștientă.

Comunicarea cu mintea subconştientă este necesară pentru ca mintea conştientă şi cea subconştientă să lucreze împreună în armonie. Ea este de asemenea de folos pentru descifrarea viselor, verificarea presimţirilor, determinarea cauzei unei boli, etc.

În Lecţiile Şase, Şapte şi Opt sunt prezentate zece metode uşoare pentru folosirea productivă şi eficientă a minţii subconştiente. Este prezentată de asemenea o tehnică pentru a te scufunda într-o stare de fericire totală.

Ultima lecţie, denumită Lecţie suplimentară, arată cum să foloseşti ceea ce ai învăţat în Lecţiile de la Unu la Opt pentru ca rugăciunile tale să devină de o mie de ori mai puternice.

Ai înăuntru un duh fermecat care îţi va îndeplini dorinţele. Dar el nu va îndeplini dorinţele prin simpla frecare a unei lămpi sau scoaterea dopului unei sticle fermecate. Duhul este mintea subconştientă, şi trebuie să ştii cum funcţionează şi cum se poate folosi pentru ca ea să devină servitorul tău. Această carte este manualul tău de instrucţiuni.

Mintea subconştientă: duhul tău fermecat nu este o colecţie de poveşti „pentru a te simţi bine" sau de banalităţi de genul „ai încredere". Ea explică într-un limbaj accesibil ce trebuie să ştii pentru a folosi minunata şi puternica minte subconştientă.

Oamenii au tendinţa de a subestima puterea care se află în mintea subconştientă din cauza egoului lor. Egoul, mintea conştientă, crede că ştie cel mai bine şi poate face orice mai bine decât mintea subconştientă. Da, mintea conştientă este mai inteligentă, dar nu este nici pe departe atât de puternică precum duhul tău fermecat. Urmăreşte să citeşti *Mintea subconştientă: duhul tău fermecat* cu o minte (conştientă) deschisă. Nu lăsa ego-ul să te împiedice să înveţi cum să-ţi pui duhul la treabă.

LECȚIA UNU

DUHUL TĂU FERMECAT



DUHUL TĂU FERMECAT

Capacitățile minții subconștiente depășesc cu mult ceea ce ne închipuim despre ea. Mulți experți susțin că majoritatea dintre noi folosim numai 10% din mintea subconștientă. După această lecție, vei vedea de ce unii pandiți cred că de fapt folosim mai puțin de 3%. Înainte de a vedea câte ceva din ce este capabilă mintea subconștientă, trebuie să clarific câteva definiții.

În primul rând, trebuie să înțelegi ce vreau să spun prin minte conștientă și minte subconștientă. Partea din creier de care ești conștient este mintea conștientă. Iar partea din minte de care nu ești conștient este mintea subconștientă. Iată ce simplu este: totul în aceste lecții este simplu.

Un alt aspect al minții care trebuie clarificat este diferența dintre „creier" și „minte". Creierul este organul de 1,4 kg din cap. „Mintea" este ceva mai larg și mai subtil. Este o mare diferență între creier și minte și există cărți care intră în detalii complicate privind aceste diferențe. Din punct de vedere occidental, *creierul* este anatomia fizică și mintea este ceea ce creierul generează prin activitatea sa. Din punct de vedere oriental, mintea este sursa gândurilor furnizate creierului. Pentru scopul acestui curs diferența nu este importantă, astfel încât cuvintele „creier" și „minte" sunt folosite în mod interșanjabil.

Descoperiri recente din noul domeniu al psihoneuroimunologiei arată că creierul nu este limitat numai la craniu – el se extinde de fapt în întregul trup. Mintea și

trupul nu mai sunt două entități distincte. Mintea ta poate controla, direct sau indirect, trupul și viceversa. Acest nou domeniu este incitant dar, pentru ceea ce urmărim noi, poți să privești creierul doar ca organul plin de cute din craniu.

Cu numai câteva decenii în urmă, știința medicală afirma că este imposibil să controlăm funcțiile involuntare, cum ar fi bătăile inimii, temperatura corpului și tensiunea arterială. Aveau dreptate doar parțial. Este imposibil să controlăm *direct* funcțiile involuntare. Dar funcțiile involuntare pot fi controlate indirect folosind mintea conștientă pentru a comunica minții subconștiente intențiile noastre.

Biofeedback-ul este acum o metodă acreditată în medicină pentru controlarea funcțiilor involuntare. Printre realizările sale se numără reducerea tensiunii arteriale, a stresului, a anxietății și eliminarea migrenelor. Dar pentru aceasta sunt necesare recomandarea unui doctor, un instrument sofisticat și scump, și un tehnician priceput.

Biofeedback-ul nu este singura metodă pentru influențarea minții subconștiente. Mai sunt și alte modalități care sunt ușoare și nu costă nimic. Scopul acestei cărți este de a explica aceste modalități în pași ușor de urmat.

DIFERIT, *FOARTE* DIFERIT

Cheia folosirii minții subconștiente este să-ți dai seama cât este de diferită de mintea conștientă. Chiar dacă mintea conștientă și mintea subconștientă există în același trup, ele au caracteristici foarte diferite. Dacă un alt bărbat sau o altă femeie ar comunica cu tine așa cum mintea subconștientă comunică cu tine în vis, de exemplu, ai crede că bărbatul și femeia sunt nebuni. Dar mintea subconștientă nu este nebună tocmai pentru că visele tale sunt neclare pentru mintea conștientă; este doar diferită.

Ducând această analogie mai departe, să luăm în considerare diferențele uriașe dintre bărbați și femei. Pe lângă diferențele fizice, mai sunt și diferențele emoționale, și prin urmare, bărbații și femeile interacționează diferit. O carte populară explică aceste diferențe. Majoritatea bărbaților sunt orientați spre un scop și vor să-și rezolve problemele singuri. Majoritatea femeilor sunt atrase mai mult spre relații și sentimente. Ele au nevoie să vorbească cu cineva care să le asculte. Acestea sunt diferențe valide, dar chiar dacă nu le cunoaștem, totuși bărbații și femeile pot comunica și se pot înțelege unii cu alții. În cel mai rău caz, dacă diferențele sunt prea mari, își poate urma fiecare drumul lui.



Dar mintea conștientă și mintea subconștientă nu pot fi separate. Iar dacă nu cooperează, urmările pot fi dureroase. Rezultatele pot fi de exemplu, o sănătate precară, relații distructive, comportament inadecvat ca de exemplu obiceiul de a mânca nesănătos și izbucniri temperamentale.

Mintea subconștientă conține programul funcțiilor involuntare, al emoțiilor și al obiceiurilor tale. Majoritatea obiceiurilor și a condiționărilor emoționale au fost programate la o vârstă foarte fragedă, înainte de a avea capacitatea matură de a lua propriile decizii. Mulți dintre noi am fost programați la întâmplare, cel mai adesea de părinți, profesori, colegi, emisiunile TV și mai recent, probabil, jocurile pe calculator. Freud spunea: „Noi învățăm să reacționăm emoțional în

copilărie și apoi facem la fel și ca adulți. Când suntem copii, nu avem capacitățile pe care le avem ca adulți. Nu știm ce vom avea de înfruntat ca adulți. De aceea, ca adulți, noi reacționăm (adesea) ca niște copii."

Aceste programe vechi încă iți influențează, dacă nu chiar iți controlează comportamentul, deși unele sunt dăunătoare. Unele pot fi chiar distructive. După ce vei înțelege mintea subconștientă și câteva din legile cărora li se supune, iți vei putea schimba aceste condiționari din copilărie. Vei deveni stăpânul duhului tău fermecat.

PUTEREA MINȚII SUBCONȘTIENTE

Mintea subconștienta are un mare potențial neexplorat. În cele ce urmează vă prezint câteva exemple care ilustrează de ce este capabilă mintea subconștientă. Exemplele din aceasta secțiune sunt fapte extraordinare realizate de ființe umane cu minti și trupuri obișnuite (cu excepția atleților). Dacă acești oameni obisnuiți, cu minți subconștiente obișnuite, pot face asemenea lucruri, atunci și tu și eu le putem face. Dar pentru aceasta trebuie să ne bazăm pe mintea subconștientă, și nu pe mintea conștientă. Mintea conștientă nu poate determina trupul să realizeze aceste lucruri. Mintea conștientă trebuie să știe cum să determine mintea subconștientă să le facă.

Faptele din exemplele următoare nu au fost realizate cu ajutorul drogurilor sau al rugăciunii. În afară de exemplele următoare, există vindecări miraculoase ale trupului, cum ar fi retragerea spontană a cancerului sau a altor boli datorită rugăciunilor sau vizitării unor locuri sacre precum Lourdes. Asemenea cazuri au fost insotite de dovezi concludente. Dar puterea rugăciunii este un alt subiect. Ea constituie punctul central al unei lecții separate.

- Voi începe cu hipnotizatorii de scenă. Majoritatea dintre

voi ați văzut cu siguranță măcar unul. În esență ceea ce fac ei este să introducă o sugestie în mintea subconștientă a subiectului. Dar rezultatele, pentru mintea noastră conștientă, par extraordinare.

- Am văzut un hipnotizator spunându-i unui bărbat că tocmai s-a întors de pe altă planetă, și i-a cerut subiectului să descrie vizita pe acea planetă. Subiectul a demonstrat o imaginație vie, descriind planeta în detaliu. Într o stare normală de conștiință această persoană ar fi spus probabil că nu prea are imaginație. Poate că mintea conștientă nu prea avea imaginație, dar mintea sa subconștientă avea o imaginație foarte bogată. Mai mult, într-o stare mentală normală el probabil că nu ar fi fost capabil să descrie atât de viu și de spontan, și cu atât de multe detalii, în fața unui public numeros, ceva ce provenea din imaginația sa.
- Subiecții hipnotizați demonstrează o putere extraordinară. Am o fotografie dintr-un ziar național apărut cu mulți ani în urmă, care îl înfățișează pe Johnny Carson suspendat între două scaune. Kreskin, binecunoscutul mentalist (nu vrea să fie numit hipnotizator) implantase o sugestie în mintea lui Carson că era superputernic și își va menține trupul rigid. I-a cerut lui Carson să își așeze capul pe un scaun și tălpile picioarelor pe altul. Carson a rămas rigid chiar și atunci când cineva s-a așezat pe abdomenul său. Dacă mintea sa subconștientă nu ar fi acceptat sugestia, Carson nu ar fi reușit această performanță. (Să nu încerci așa ceva. Ți-ai putea întinde un mușchi.)
- O sugestie introdusă în mintea subconștientă a unui subiect îi poate schimba personalitatea și îl poate determina să facă lucruri pe care el sau ea nu le-ar face în condiții normale. Am fost martor când anumiți hipnotizatori au reușit să facă: o femeie obișnuită să meargă țanțoș pe scenă ca și când tocmai ar fi câștigat concursul Miss America; un bărbat să urmărească o coadă de mătură ca și când acesta ar fi fost o superbă actriță celebră; un bărbat să atace (chiar a trebuit să fie ținut) pe un alt

un bărbat mult mai puternic, despre care știa că era un luptător musculos, deoarece luptătorul lovise un câine imaginar.

- Subiecții hipnotizați pot fi făcuți amnezici. O femeie care s-a oferit voluntar la o emisiune de la PBS a fost hipnotizată și i s-a spus să uite numărul 7. Ulterior, când a ieșit de sub hipnoza, au dus-o pe o scenă amenajată ca pentru o emisiune concurs. Moderatorul i-a spus că poate câștiga 1 000 000 de dolari dacă răspunde la o întrebare simplă: cât fac 4 plus 3? Ea nu a putut da răspunsul corect. I-au mai oferit două șanse cu două întrebări simple la care răspunsul era 7. De fiecare dată nu și a putut aminti numărul 7. Apoi au rugat-o să numere pe degetele de la mâinile ei. Ea a numărat: 1,2,3,4,5,6,8,9,10,11. Nu a putut spune numărul 7. Era de asemenea tulburată că avea 11 degete.
- Unii doctori, dentiști și terapeuți folosesc hipnoza în scopuri medicale. Am citit recent, de exemplu, că hipnoza este folosită la pacienții cu arsuri severe. Alte exemple includ controlul durerilor cronice, anesteziile, nașterea, și eliminarea fobiilor. În aceeași emisiune de la PBS menționată mai sus, un hipnoterapeut a vindecat o femeie de teama de o viață de șerpi, în doar câteva minute. Apoi ea a ținut fără teamă în mâini un boa constrictor și l-a lăsat să se încolăcească în jurul umerilor ei. Hipnoterapeutul a vindecat de asemenea un bărbat care se temuse întreaga viața de păianjeni. Bărbatul a permis unei tarantule sa se cațere pe umerii lui.
- Dr. James Esdaile, un chirurg scoțian care a trăit în anii 1800, folosea hipnoza în operații înainte de apariția anesteziei. Gradul său de succes era de zece ori mai mare decât al colegilor săi. Pacienții hipnotizați simțeau mai puțină durere și neliniște, ceea ce permitea sistemului lor imunitar să respingă infecțiile. Dr. Esdaile introducea de asemenea sugestii în mintea lor subconștienta pentru a grăbi vindecarea. Rata mortalității în cazul operațiilor la mijlocul anilor 1800 era de 50%. Dar în 161 de operatii realizate de dr. Esdaile folosind

hipnoza, rata mortalităţii a fost de numai 5%.

- Un tânăr pe care il cunosc se simţea stânjenit din cauza ochelarilor cu lentilă groasă pe care îi purta. El a citit două cărţi de Margaret Darst Corbett în care se descria teoria oftalmologului dr. William H. Bates. Dr. Bates credea ca vederea slabă este o epidemie în societatea noastră din cauza stresului determinat de viaţa noastră agitată. Acest stres face ca muşchii ochilor să devină încordaţi, ceea ce duce la deformarea globului ocular. Globul ocular deformat modifică punctul focal şi înceţoşează privirea. Dr. Bates citează exemple din culturile aborigene, care nu cunoşteau stresul societăţii moderne, şi erau oameni care rareori aveau probleme de vedere, chiar şi la vârste înaintate.

Terapia dr. Bates consta din exerciţii menite să relaxeze muşchii ochilor, astfel încât globii oculari să revină la forma iniţiala, ceea ce ducea la inutilitatea folosirii ochelarilor. Renunţarea la ochelari nu era ceva obişnuit printre opticieni, oculişti şi oftalmologi. Nu era ceva obişnuit nici la alti oameni, deoarece exercitiile erau grele, cereau daruire, iar rezultatele erau nesigure.

Tânărul şi-a folosit mintea subconştientă (metoda discutată în Lecţia Opt) pentru a-şi relaxa muşchii oculari. În câteva săptămâni a reusit sa citească fara ochelari.

- Sarcinile-fantomă sau sarcinile psihologice (în limba romana, în literatura de specialitate s-a impus termenul de *sarcină psihologică* – nota redactorului) (pseudocyesis) apar la femei din cauza unor motive, evident, psihologice. Când o femeie are o sarcina-fantoma, mintea ei subconştienta produce:
  - Oprirea menstruaţiei
  - Mărirea sânilor
  - Dorinţa pentru alimente ciudate
  - Mărirea treptata a abdomenului
  - Durerile travaliului
- În revistele medicale au fost relatate exemple ale puterii

minţii subconştiente în cazul unor pacienţi cu personalitate multiplă. Acest sindrom apare atunci când, din cauza unor traume psihologice grave, o persoană dezvoltă mai mult de o personalitate. Au fost relatate cazuri când o personalitate:

- Are astm, în timp ce alta personalitate – din acelaşi trup - nu are astm. Accidental, cazuri de pacienti la care doctorul (un caz a fost prezentat de Carl Jung) descoperea că astmul se datora unei experienţe traumatizante asociate cu respiraţia. Prin urmare, mintea subconştientă este capabilă să creeze astmul. De aceea ne putem imagina că este capabilă să-l şi elimine.
- Are un IQ (coeficient de inteligentă) ridicat, în timp ce alta are un IQ scăzut. Acest lucru nu este foarte impresionant, deoarece pentru mintea subconştientă este uşor să determine pe cineva să se poarte prosteşte.
- Este beată, dar când persoana îşi schimbă personalitatea, este treazǎ Acest lucru este impresionant, deoarece mintea subconstientă, se pare, trebuie să modifice reactiile chimice din creier.
- Este dreptace; cealaltă este stangace.
- Are ochii de culoare diferită faţă de cei ai celeilalte personalităţi. Cunosc un bărbat care şi-a schimbat culoarea ochilor din căprui în albaştri. I-au trebuit câteva săptămâni pentru a reuşi acest lucru. Dar o persoană cu personalitate multiplă face aceasta în câteva minute.
- Are cicatrici, chisturi sau tumori, în timp ce cealaltă nu are. Acest lucru este plauzibil deoarece există cazuri de hipnotizatori care au făcut să apară băşici pe pielea unor subiecti şi le-au făcut să dispară la fel de repede. Hipnotizatorul atinge pielea subiectului cu un obiect obişnuit, ca de exemplu un creion, sugerându-i că este un vătrai încins, şi băşicile apar. Apoi hipnotizatorul sugerează că pielea subiectului este normală şi başicile dispar.
- Se vindecă imediat. Un pacient cu personalitate

multiplă care era alergic la înțepăturile de viespe a fost mușcat de una lângă ochi. Zona ochiului s-a umflat atât de mult, încât a fost îndemnat să meargă de urgență la spital. Înainte de a ajunge la spital, el și a schimbat personalitatea iar umflătura a dispărut.

- Experimentul următor demonstrează efectul pe care atitudinile și credințele noastre il pot avea asupra trupului și sănătății noastre. În 1985, o profesoară de la Harvard, Ellen Langer, a condus un experiment care a arătat că oamenii puteau întineri[1]. Ea a ales 100 de oameni de peste 70 de ani din zona Bostonului. I-a trimis într-o vacanță de 10 zile într-o stațiune unde a aranjat ca decorul să arate ca în anii 1950, perioada când subiecții respectivi erau cu zeci de ani mai tineri. A cerut să fie difuzată muzica din anii '50, magazinele să fie amenajate ca în anii '50, să le fie oferite ziare din anii '50, și i-a îmbrăcat pe subiecți ca în anii '50. Ea le-a cerut de asemenea celor 100 de oameni să se poarte ca și cum ar fi fost din nou în anii 1950.

Subiecților li s-au efectuat teste psihologie înainte și după cele zece zile. La toate categoriile, subiecții păreau mai tineri. Ce s-a schimbat? Cum de li s-au împuținat anii? Singura cauză a fost o schimbare în modul lor de gândire. Mintea lor subconștientă a acceptat ideea de a fi mai tineri.

- Mintea subconștientă este cea care iți stabilește limitele. Când te vei elibera de aceste limitări, și vei lăsa mintea subconștientă să acționeze liber, vei putea face lucruri pe care le considerai imposibile. În urmă cu cincizeci de ani, experții au scris lucrări în care explicau că trupul uman nu poate parcurge o milă (1,609 km) în mai puțin de patru minute. Toată lumea, cu excepția lui Roger Banister, a crezut că a alerga o milă în mai



[1] Langer, Ellen. *Mindfulness*, Perseus Books, 1989

puţin de patru minute era imposibil. Când Banister a doborât limita de patru minute în 1954, alţi alergători au reuşit acelaşi lucru după doar câteva luni. Ce s-a schimbat la ceilalţi alergători? Ei nu au dobândit dintr-o dată o condiţie fizică mai bună şi nici nu şi-au schimbat stilul de alergare. Ei au schimbat ceea ce credeau! Ştiau acum că nu era imposibil să străbată o milă în mai puţin de patru minute, şi dacă Roger Banister reuşise, însemna că puteau şi ei.

- Vasili Alexeev, un ridicător de greutăţi rus de talie mondială, nu reuşea să ridice 227 kg, deşi reuşea să ridice 225. În 1974, antrenorul i-a jucat o festă pentru a-i face o demonstraţie. El a pus 227 kg pe bară şi i-a spus lui Vasili că pe bară erau 225 kg. Crezând că erau numai 225 kg, Vasili a ridicat bara ca de obicei. După ce i s-a spus că ridicase 227 kg, el şi-a schimbat modul de gândire şi a reuşit să ridice această greutate şi în competiţii.
- Dar un atlet care ridică 227 kg este mai puţin impresionant decât o mamă care ridică o maşină care a căzut peste fiul ei. Cum poate ea să facă un asemenea lucru? Deoarece fiind cuprinsă de panică, mintea ei conştientă este lăsată deoparte şi nu îi spune că este imposibil. Are un exces de adrenalină şi pur şi simplu o face. Am auzit astfel de poveşti spuse de alte persoane, dar o poveste similară a apărut în *Phoenix Gazette.* A fost relatat un incident despre un mecanic care a ridicat o maşină de pe doi prieteni după ce aceasta s-a desprins de bara de remorcare. De asemenea i-a ajutat să iasă de sub maşină în timp ce sprijinea maşina pe genunchii săi.

Acestea sunt doar câteva exemple care demonstrează puterea minţii subconştiente, şi această putere se află şi în mintea *ta* subconştientă.

AVERTISMENT

Dacă vei respecta regulile și metodele schițate in aceste lecții rezultatele nu vor intârzia să apară. Îți vei atinge scopurile mai eficient și mai repede decat credeai că este posibil. Dar este foarte probabil să nu asociezi cu aceste lecții succesul pe care il vei avea. Un motiv este că nu se va petrece nimic extraordinar in timp ce sau după ce iti vei programa mintea subconstientă. Nu va veni niciun cor de ingeri și nici nu se va anunța cu surle și trâmbite că afirmațiile tale funcționează sau că ți-ai atins scopurile. Aceste lucruri pur si simplu se petrec – în mod natural și fără efort conștient.

Dacă vei căuta semne, dacă vei pune succesul la indoială, sau vei interveni în vreun fel folosindu-ți mintea conștientă, este foarte posibil să iți blochezi sau să iți anihilezi progresul. Schimbările sunt subtile și fără efort. Trebuie să elimini etica puritană a marilor eforturi. Pentru că dacă vei depune mari eforturi cu mintea conștientă, efortul constient va lucra împotriva ta. Mintea subconștientă, duhul tău fermecat, lucrează inconstient și fără efort. Cu cat te străduiești mai puțin, cu cât te relaxezi mai mult si lași ca totul să curgă, cu atat vei avea un succes mai mare. Vei ințelege mai bine aceste lucruri după primele trei lecții. Așa că lectură plăcută in continuare, relaxează-te și bucură-te de succes!

STĂRILE MINȚII

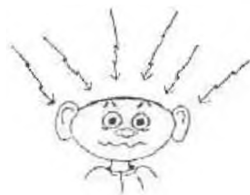
Pentru a folosi cu succes mintea subconștientă este necesar să te afli într-o stare modificată de conștiință. Această stare este naturală, dar este diferită de starea normală de veghe. Prima dovadă a necesității intrării intr-o stare modificată de conștiință pentru a avea acces la mintea subconstientă, a fost adusă, din câte știu eu, de studiile lui Elmer si Alyce Green, la Fundația

Meninger între 1964 și 1973. Cuplul format din sot și soție a studiat indivizi care realizau, la vremea respectivă, fapte supraomenești. Ei au studiat, printre altele, fachiri indieni in timp ce erau ingropati de vii timp de șase zile, sau erau așezați pe un pat de cuie, sau isi schimbau ritmul bătăilor inimii sau temperatura corpului. L-au studiat pe Jack Schwarz, din Oregon, in timp ce își strapungea bratul cu tije metalice nesterilizate. Schwarz își controla sângerarea, nu s-a infectat niciodată, iar rănile se vindecau rapid fără a lăsa nici un semn. Cei doi Green au efectuat măsurători ale temperaturii trupului, ale rezistentei pielii, ale tensiunii arteriale, ale pulsului și ale undelor cerebrale.

Acești subiecți aveau în comun un singur lucru în timp ce realizau aceste lucruri extraordinare: *se aflau într-o stare modificată de conștiință.*

Există patru stări ale minții: *beta*, *alfa*, *teta*, și *delta*, și ele se diferentiaza intre ele printr-o modificare a undelor cerebrale măsurată cu un electroencefalograf.

Starea beta este starea noastră normală de veghe și este caracterizată de o frecvență a undelor cerebrale de la 14 cps (cicluri pe secundă) la 100 cps. Frecvența nu este numai mai înaltă decât a altor stări, dar este și mai fluctuantă. Aceasta deoarece mintea noastră în starea de veghe este foarte ocupată. Suntem conștienți de multe lucruri care se petrec in jurul nostru. Această perceptie conștientă este esențială pentru a ne realiza activitățile zilnice și pentru a supravietui. Atenția noastră se schimbă în permanență. Ne aflăm în starea beta aproape tot timpul cât suntem treji.



Starea alfa este caracterizată de o frecvență a undelor cerebrale între 8 și 13 cps. Intram in mod natural in starea alfa

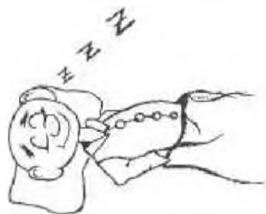


de mai multe ori pe zi, dar de obicei numai fugitiv. Uneori putem pluti în această stare. Ar putea fi definită ca o stare de reverie. Poate uneori te-ai plictisit, de exemplu, să aștepți la un rând care înainta încet. Priveai ceva, dar nu erai concentrat asupra obiectului pe care îl priveai. Mintea ta era în altă parte. Erai într-o stare alfa. Starea alfa este considerată o stare „meditativă" o stare de concentrare relaxată și atentă. Când ești în această stare, pierzi noțiunea timpului. Te poți uita la un perete de cinci minute și crezi, în mod eronat, că îl privești de numai câteva secunde.

Starea teta (între 4 și 7 cps), este similară celei alfa, dar este mai profundă și este caracterizată de înțelegeri intuitive bruște. Aceste înțelegeri sunt globale. Un exemplu clasic de înțelegere globală este compararea modului în care au compus muzică Beethoven și Mozart. Beethoven compunea liniar, măsură cu măsură, adeseori mergând înapoi și înainte, schimbând notele. Mozart spunea că melodia venea spre el dintr-o dată și în întregime. Tot ce avea de făcut era să o aștearnă pe hârtie. Acesta este prototipul gândirii globale.



Ultima stare este *starea delta* (3 cps sau mai puțin). Aceasta este starea de somn în care nu suntem conștienți. Visele apar în stările alfa și teta.



Întorcându-ne la subiecții celor doi Green, unicul lucru pe care îl aveau în comun atunci când își

CELE PATRU STĂRI ALE MINȚII

STARE	FRECVENȚA UNDELOR CEREBRALE (cicluri / secundă)	DESCRIERE	COMENTARII
BETA	14-100	Stare de veghe	Foarte ocupat. Conștient de multe lucruri.
ALFA	8-13	Stare meditativa	Atenție focalizată. Percepție diferită asupra timpului.
TETA	4-7	Inspiratii	Ințelegeri de genul „Aha". Perspective globale.
DELTA	3 sau mai puțin	În timpul somnului	Absența percepției conștiente

controlau *involuntar* funcțiile corpului, era că se aflau în stări alfa sau teta de conștiința. Astfel, undele cerebrale din starile alfa și teta sunt porți către mintea subconștientă. Mintea subconștienta va accepta prompt sugestii și comenzi în starile alfa și teta ale minții. Sugestiile și comenzile pentru mintea subconstientă sunt relativ ineficiente când mintea se află în starea beta în care predomină mintea conștientă.

INTRAREA ÎN STAREA ALFA

Pentru a ne folosi eficient mintea subconștientă, trebuie să invațăm sa intram în starea alfa la voință și să rămânem acolo. Intrarea în starea alfa este un lucru relativ ușor. De multe ori intrăm in mod natural în această stare in timpul zilei, dar de obicei doar preț de câteva secunde. Este nevoie de puțin antrenament pentru a intra în stări alfa sau teta la voință și a

rămâne acolo. După fiecare lecție sunt oferite exerciții care te învață cum să intri în aceste stări. Starea teta este probabil chiar și mai eficientă, dar pentru a nu mai menționa ambele stări alfa și teta, mă voi referi de acum încolo la ele numindu-le starea alfa.

Iată acum o modalitate simplă pentru a implanta o sugestie în mintea subconștientă în timp ce te afli în starea alfa. Ea este descrisă prin două denumiri lungi.

PERIOADELE HIPNOPOMPICE ȘI HIPNAGOGICE

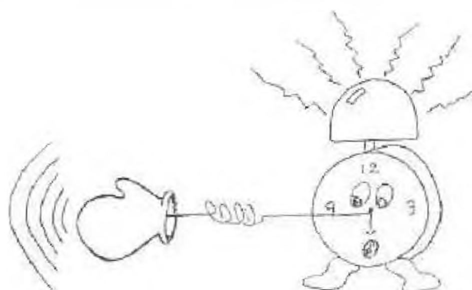
Aceștia sunt numai niște termeni complicați pentru a descrie scurtele perioade când ne trezim dimineața și adormim seara. Când ne trezim și adormim, trecem din starea delta în starea beta, și respectiv din starea beta în starea delta. Făcând aceasta, trecem si prin stările alfa și teta. Astfel că de două ori pe zi avem ocazia să ne programăm mintea subconștientă în timp ce ne aflăm în starea alfa. De aceea n-ar trebui să mergem niciodată la culcare fiind îngrijorați. Îngrijorarea este o afirmație puternică și vom implanta această puternică afirmație negativă direct în mintea subconștientă.

EXERCIȚIU

CEASUL DEȘTEPTĂTOR MENTAL

Ceasul deșteptător mental este un exercițiu pe care îl poți realiza în această noapte. După ce mergi la culcare și simți că ți se face somn, chiar înainte de a-ți pierde șirul gândurilor, spune-ți în minte: „Sunt perfect treaz la, să zicem, 5:55 dimineața, vineri, pe 25 noiembrie", sau ce

dată este a doua zi. Folosește o oră cu cinci minute înainte de a suna ceasul deșteptător pe care îl folosești de obicei. Astfel nu vei fi neliniștit că nu te vei trezi. Folosește de asemenea vizualizarea. Imaginează-ți că ceasul sună la ora pe care ai ales-o. Exagerează. Vizualizează cum ceasul desteptator se întinde și te scutură să te trezești. Unii oameni nu folosesc un ceas deșteptător pentru că ceasul lor deșteptator mental este infailibil.



EXERCIȚIU
DOBÂNDIREA ATITUDINII CORECTE

Înainte de a continua, trebuie să dobândești atitudinea corectă. Există o barieră psihologică pe care trebuie să o depășești. Bariera este: „Nu primești nimic pe gratis." Prețul acestei cărți este aproape „gratis" în comparație cu cât valorează. Dacă această carte ar fi fost un curs predat de un guru faimos, ea ar costa mai mult de 500 de dolari. Eu am plătit mii de dolari pe cărți și cursuri, și mi-am petrecut foarte multe ore citind pentru a obține informațiile esențializate in acest curs. Astfel că trebuie să-ți convingi mintea subconștientă că deși această carte nu a costat mult, ea este totuși foarte valoroasă. Astfel că pentru a avea atitudinea corectă, fie poți să-mi plătești 500 de dolari (Îmi poti trimite un cec. Am încredere), fie poti

face exercițiul următor. Alege varianta pe care o dorești.

Nu ai învățat încă despre anumite atitudini-cheie. După ce le vom parcurge, va deveni mai clară importanța acestui exercițiu. Aceste atitudini sunt esențiale pentru a folosi cu maximă eficiență aceste lecții. Deci deocamdată ai încredere în mine și realizează următorul exercițiu. Atitudinile cheie sunt DORINȚA, AȘTEPTĂRILE și ÎNCREDEREA. Atunci când plătești 500 de dolari pentru un seminar condus de un binecunoscut profesor, intri în clasa lui cu DORINȚA puternică de a obține „ceva", orice ar fi acel „ceva". Te AȘTEPȚI să-l obții, pentru că altfel nu ai fi plătit 500 de dolari. În ultimul rând, ai ÎNCREDERE deplină în profesor pentru că altfel, repet, nu ai fi plătit 500 de dolari.

Vei juca acum puțin teatru. În primul rând, te asigur că ești un bun actor. Unii psihologi ar spune că jucăm teatru întotdeauna – jucăm rolul pe care credem că ceilalți se așteaptă să-l jucăm. Este momentul să joci teatru. Prinde antebrațul stâng cu mâna dreaptă și ține-l bine. Prefă-te că mâna dreaptă s-a lipit de brațul stâng. Și oricât de mult ai încerca să o dezlipești, nu reușești să o smulgi de pe brațul stâng. Cu cât încerci mai mult, cu atât se lipește mai mult. Continuă să tragi de mâna dreaptă pentru a o dezlipi de cea stângă, dar nu reușești! Bine, acum oprește-te. Poartă-te normal și separă mâna dreaptă de cea stângă. Vezi? Poți juca teatru.

Acum ești gata pentru un rol mai mare. Mai întâi așază-te confortabil și relaxează-te. Așază-te într-un fotoliu moale și întinde picioarele pe podea. Vizualizează o scenă plăcută. De exemplu, să spunem că ai fost într-o vacanță de vis în Hawaii. Amintește-ți cum a fost. Imaginează-ți că te afli pe plajă. Simți alizeul mângâindu-ți trupul. Ascultă vântul trecând prin frunzele palmierilor. Relaxează-te ca și cum n-ai avea nicio grijă. Lasă-ți mintea să vagabondeze. Doar simte bucuria de a fi în locul tău preferat.

Roagă pe cineva să-ți citească cele ce urmează cu voce joasă și liniștită. Chiar și mai bine ar fi să folosești o inregistrare. Dacă nu se poate nici una nici alta, sau nu ai timp pentru a înregistra, nu este nicio problemă. Numai să faci tot posibilul să rămâi în această stare relaxată și citește în gând cele ce urmează. Pe măsură ce citești, vizualizează scena cât mai viu cu putință. Imaginează-ți că o ai în fața ochilor, o simți, o auzi.

Înainte de a începe, prefă te că un expert, în care ai incredere, te a hipnotizat. Știi cum arată si cum acționează oamenii hipnotizați. Par complet relaxați și dacă au ochii deschiși, par să privească fără a vedea. Dacă cineva îți citește cele ce urmează, atunci închide ochii și relaxează-te complet. Capul îți este probabil căzut într-o parte odihnindu-se pe umăr, iar mâinile îți atârnă moi pe lângă trup. Dacă citesti singur cele ce urmează, atunci poartă-te ca și cum ai fi hipnotizat, iar hipnotizatorul ți a cerut să deschizi ochii și să citești ceea ce urmează, dar într-o stare profund hipnotică. Acum poți incepe.

Imaginează-ți că te afli pe o scenă. Ești un actor care exersează pentru un rol important. În sală nu se mai află nimeni în afară de mine, autorul și regizorul piesei. Eu iți dau indicații. Acum, în prima scenă trebuie să proiectezi emoția unei DORINȚE puternice. Gândește-te la un moment în care ai simțit o DORINȚĂ puternică... un moment când ai simțit o motivație puternică de a realiza ceva. Poate că a fost vorba de a câștiga un meci, de a lua nota 10 la un test. Privește-te cu ochii minții. Vezi cum îți încrunți chipul, fiind plin de hotarâre. Vezi cum ai acționat. Retrăiești ceea ce ai simțit. Auzi ce se petrecea în acel moment. Fii absorbit în atmosfera acestei DORINȚE puternice.

Acum imaginează-ți această carte. Imaginează-ți că citești aceste lecții și le aprofundezi. Suprapune imaginea ta citind aceste lecții peste imaginea din momentul când ai avut o DORINȚĂ puternică. Lasă aceste senzații să se sedimenteze timp de un minut...

Acum este momentul pentru a repeta următoarea scenă din piesă. În această scenă trebuie să manifești o stare de expectativă. Această scenă este ușoară. Este suficient să îți amintești, să spunem, o noapte de ajun de Crăciun, sau de Hanuka, când erai copil. Dacă este Crăciunul, vizualizează toate cadourile de sub pomul de Crăciun. Vizualizează ambalajele și fundițele viu colorate. Amintește-ți cât de nerăbdător erai să deschizi acele cadouri... pentru a afla ce se află înăuntru. Reamintește-ți cât erai de nerăbdător. Simțeai că vei exploda de nerăbdare. Adu-ți aminte că nu puteai dormi noaptea din cauză că ASTEPTAREA era foarte intensă. Vezi, simți și auzi atmosfera din acel ajun de Crăciun. Acum lasă ca aceste senzații să se amorseze timp de un minut.

Acum suprapune imaginea mentală a momentului când aveai AȘTEPTĂRI foarte intense peste imaginea ta citind și învățând aceste lecții. Suprapune imaginea ta citind această carte peste imaginea Ajunului de Crăciun când trăiai aceleași sentimente și emoții.

Acum este momentul să repeți ultima scenă. În această scenă, trebuie să manifești ÎNCREDERE deplină, deci începe prin a arăta ÎNCREDERE deplină în regizorul și autorul piesei. Privește în sală spre mine și manifestă încredere în capacitatea mea de a te îndruma...

Acum suprapune din nou această imagine peste cea în care citești și studiezi aceste lecții.

Lasă acest sentiment de ÎNCREDERE să se aprofundeze.

Acum este momentul să te trezești din starea hipnotică. Imaginează-ți că eu sunt regizorul piesei și îți spun „Ești pe deplin treaz până număr până la 3". Voi număra de la 1 la 3 și pe măsură ce fac aceasta, revii la o stare pe deplin conștientă a minții. „1", te trezești... „2" te simți revigorat și relaxat... „3" ești perfect treaz!

Crezi că a fost prea ușor pentru a avea vreo valoare? Îți repet: „dacă nu este *ușor*, dacă nu este *lipsit de efort*, atunci ceva nu faci cum trebuie!" Deci atenție! Metodele pe care le vei învăța în această carte sunt simple; dacă depui eforturi, nu vei reuși.

Crezi că ai fost hipnotizat? Probabil că nu. Dar nu fi totuși prea sigur. Dacă nu ai fi fost hipnotizat, nu ai fi jucat teatru. Unii experți cred că hipnoza nu este decât un joc de rol.

Pentru a demonstra că hipnoza nu este decât un joc de rol, într-o emisiune TV difuzată de canalul PBS, un profesor i-a cerut unui voluntar să se poarte *ca și cum* era hipnotizat. Profesorul nu a făcut nimic altceva. Nu i-a indus nimic. Nu i-a spus să-și fixeze privirea asupra flăcării unei lumânări și nici nu a balansat vreun pendul. Voluntarul a adoptat privirea tipică a unui hipnotizat. Părea total relaxat. Capul i se odihnea pe umăr. Ochii îi erau închiși. Brațele și mâinile îi atârnau moi pe lângă trup. Apoi profesorul i-a spus: „Iată un măr delicios. Poți să-l mănânci în timp ce eu vorbesc cu moderatorul." Obiectul pe care profesorul i l-a înmânat nu era un măr, ci o ceapă. Cu toate acestea, voluntarul a mâncat ceapa crezând că era un măr delicios. Acest voluntar nu a fost hipnotizat conform niciunei proceduri standard. El se purta doar *ca și cum* era hipnotizat!

Deci, dacă ți-ai imaginat într-adevăr scenele în care jucai teatru, ai fost hipnotizat, sau mai bine spus, te aflai în starea alfa.

Un hipnotizator acreditat spune pe pagina sa de web că dacă închidem ochii și ne imaginăm că mergem prin casă, sau prin apartament, și deschidem fiecare ușă, intrând în camerele respective, am fost hipnotizați în timp ce ne imaginam toate acestea. Iată cât de simplă poate fi hipnoza.

LECȚIA DOI

DIFERENȚELE DINTRE MINTEA SUBCONȘTIENTĂ ȘI MINTEA CONȘTIENTĂ



INTRODUCERE

Înțelegerea minții subconștiente este esențială pentru a o putea folosi eficient. Pentru început, trebuie să fii conștient de diferențele dintre mintea conștientă, cu care ești familiarizat, și mintea subconștientă, cu care nu ești familiarizat. Diferențele inerente sunt expuse mai jos, în termeni simpli.

CREIERUL

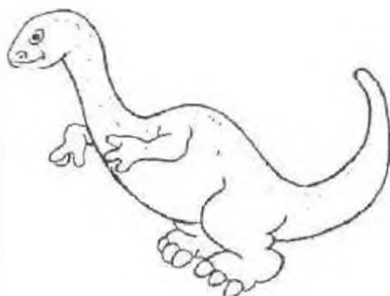
Majoritatea dintre voi ați auzit despre Teoria „Creierului stâng și a creierului drept." Pe scurt, partea stângă a creierului (la majoritatea oamenilor) procesează capacitățile lingvistice, gândește linear și este logică, în timp ce partea dreaptă a creierului este intuitivă și simte mai degrabă întregul, decât părțile.

Unii experți cred că această teorie este o suprasimplificare. Majoritatea cercetărilor care au condus la această teorie, cel puțin inițial, au fost obținute de la pacienți epileptici care aveau părțile dreaptă și stângă ale creierului deconectate chirurgical, din motive medicale. La oamenii normali, există un feedback considerabil între cele două părți, și, în cazuri speciale, o parte poate dobândi capacitățile celeilalte. Dar în acest curs nu ne vom referi la astfel de cazuri.

Vom ține seama de „Modelul triunic" al creierului, propus de dr. Paul MacLean, șeful Laboratorului Pentru Cercetarea

Creierului de la Institutul Național de Sănătate Mintală. Modelul triunic se bazează pe trei stadii de evoluție, „reptilian", „mamifer timpuriu" și „neocortex." Fiecare stadiu reprezintă un tip diferit de mentalitate adaptat nevoilor perioadei respective. Fiecare este un calculator separat având inteligența, subiectivitatea, simțul timpului și al spațiului, și memoria specifică. Pentru scopul nostru, este convenabil să combinăm primele două parti, care sunt de departe cele mai vechi (partea reptiliană și cea de mamifer timpuriu) și împreună să le numim minte subconștientă.

STADIUL REPTILIAN



Prima porțiune a creierului a evoluat în urmă cu 250 milioane de ani și este numită „creierul reptilian", sau „baza creierului". Ea a încetat să se mai modifice în urmă cu 250 de milioane de ani. Astfel, creierul reptilian din om este la modul esențial identic cu cel al reptilelor. El este involuntar, impulsiv și coercitiv; conține răspunsuri rigide programate. Această parte a creierului este paranoică în privința autoconservării. Paranoia este folositoare pentru a ne păzi de dușmani, sau, în termeni moderni, pentru a ne feri de mașini atunci când traversăm strada. Această parte a creierului nu învață din experiențe. Ea tinde numai să repete din nou și din nou comportamentul programat.

STADIUL MAMIFERULUI TIMPURIU



Creierul mamiferelor timpurii a evoluat în urmă cu 50 de milioane de ani. Creierul de mamifer al omului este de asemenea identic cu cel al tuturor mamiferelor. Această parte a creierului conține *sentimente* și *emoții*. Este jucăușă și este sursa afecțiunii materne. Mamiferele își îngrijesc puii; reptilele de obicei nu o fac.

Partea de mamifer a creierului ne oferă sentimentul a ceea ce este real, adevărat și important pentru noi, dar nu este articulată în comunicarea acestor sentimente minții conștiente. Deci caracteristicile importante sunt că mintea subconștienta (1) este sursa sentimentelor și ne oferă informații sub formă de trăiri emoționale și (2) își bazează sistemul de valori pe experiența, și anume experiențe cu impact emoțional.

STADIUL NEOCORTEXULUI



Al treilea stadiu de evoluție este cel al „neocortexului." Acesta reprezintă partea conștienta a minții. În opinia lui Carl Jung, celebrul psihiatru, acesta are aproximativ 40 000 de ani vechime și încă evoluează. Unii cercetători contemporani cred însă că este mai vechi. O trăsătură importantă a minții conștiente este că ea nu începe să se dezvolte până la vârsta

de aproximativ trei ani și nu este pe deplin dezvoltată până pe la 20 de ani. Aceste vârste variază de la un individ la altul.

Această dezvoltare târzie este un motiv pentru care avem atât de multe programe negative și dăunătoare în mintea subconștientă. Când partea emoțională a creierului nostru se dezvoltă în primii ani ai vieții, noi nu avem o mintea constientă matură care să filtreze programele negative și să le selecteze pe cele pozitive de care urmează să avem nevoie ca adulti. Iar pentru a înrăutăți lucrurile, acum noi nici măcar nu suntem conștienti de majoritatea acestor programe, deoarece ele s-au dezvoltat la o vârstă atât de fragedă, încât nu avem nicio amintire conștientă despre ele.

Spre deosebire de mintea subconștientă, care își dezvoltă sistemul de valori pe baza emoțiilor, mintea conștientă își stabilește sistemul de valori prin interpretarea rațională a experiențelor.

Datorită acestor mari diferențe, „...cele trei creiere sunt adesea disociate și în conflict."[1]

Ken Keys, scriitor și conferențiar, spunea pe bună dreptate: „Deși cortexul nostru cerebral are o capacitate de procesare mai mare decât a oricărui calculator construit vreodată, din păcate noul creier nu este conectat la vechiul creier prin dispozitive pentru monitorizarea feedback-ului și circuitele de control de care avem nevoie pentru functionarea optimă. Astfel, noul creier, mintea conștientă, va analiza problemele și va veni cu soluții raționale, adesea fără a avea nici cea mai vagă idee despre ce se petrece în vechiul creier, mintea subconștientă, care este guvernată de sentimente iraționale... aceasta este cea mai mare problemă a noastră. Slaba comunicare între vechiul și noul creier creează probleme în viața de zi cu zi. De exemplu, vechiul creier poate ocoli sistemele de control ale creierului rațional și manifesta emoții intense care au fost reprimate în inconștient timp de zeci de ani... adeseori făcând din țânțar armăsar. Noul

[1] *The Brain*, Time-life Books

creier, care operează în prezent, realizează că persoana are forța, competență și conștiința propriei valori, și totuși inconștientul continuă să inducă răspunsuri ineficiente, neadecvate la provocările vieții, bazate pe programarea negativa din copilărie."[2]

MĂRIMEA

Mintea subconștientă reprezintă un procent estimat de 92% din totalul creierului. Mintea conștientă însumează restul de 8%. Astfel, mintea conștientă este foarte mică în comparație cu mintea subconștientă.

VEDEREA

Mintea conștientă vede cu ajutorul ochilor. Ea percepe experiențele exterioare care sunt apoi analizate în minte. Mintea conștientă este cea care vede această pagină.

Mintea subconștientă, pe de altă parte, nu are niciun contact cu lumea exterioară. Ea este oarbă. Mintea subconștientă nu vede mai mult decât vede un calculator. Prin urmare, mintea subconștientă nu știe diferența dintre *real* și *imaginar*. Această ultimă afirmație este importantă și va fi repetată din nou și din nou. Nu este doar o ipoteză; ea a fost verificată de psihologi prin experimente de laborator.

Mintea subconștientă se bazează pe aspecte senzoriale. De aceea ea răspunde la *realitate* și *imaginație* în același mod. De exemplu, dacă visezi un monstru, corpul tău va răspunde ca și cum monstrul ar fi real. Va intra în acțiune mecanismul „luptă sau fugi" și în sânge va fi pompată adrenalină. Corpul va

[2] Science of Mind Magazine, p.38, mai 1996

răspunde transpirând, accelerând bătăile inimii etc. În realitate, nu există niciun monstru și nicio amenințare reală.

COMUNICAREA

Majoritatea gândurilor din mintea conștientă sunt comunicate prin intermediul unei voci interioare sau exterioare. Cea mai mare parte, deși nu întregul proces al gândirii, se folosește de o voce și vocea se folosește de cuvinte. Mintea conștientă comunică în principal prin cuvinte. Acesta este unul din motivele pentru care este important să avem un vocabular bogat. Cuvintele sunt instrumentele gândirii.

Mintea subconștientă are un vocabular limitat și nu folosește atât de deslușit cuvintele. Majoritatea oamenilor nu visează în cuvinte. Mintea subconstientă comunică în principal prin imagini și sentimente. De exemplu, tu (mintea conștientă) poți spune: „Mi-e frică, dar nu știu de ce", în timp ce mintea subconștienta poate crea un vis în care te urmărește un monstru.

FUNCȚII

Mintea conștientă controlează funcțiile voluntare. De exemplu, eu pot mișca în mod constient un braț în sus sau în jos. Sau pot să merg de colo-colo. Acestea sunt acțiuni conștiente.

Un aspect important este că *mintea conștientă nu poate face decât un singur lucru la un moment dat.* Ea nu poate face două lucruri simultan. S-ar putea ca cineva să spună că poate citi și privi la televizor în același timp. Dar dacă ești conștient de ceea ce faci în momentul respectiv, vei observa că fie citești, fie privești la televizor. A le face pe amândouă

înseamnă să comuți foarte repede înainte și înapoi.

Amintește-ți cum a fost prima dată când ai încercat să-ți lovești ușor și ritmic creștetul capului și în același timp să-ți masezi stomacul în sens orar. La început nu puteai; până când ai învățat să lași una din activități în seama minții subconștiente. Atunci totul a devenit ușor. Apoi când ți s-a cerut să inversezi funcțiile, adică să-ți masezi creștetul capului și să-ți lovești ușor și ritmic stomacul, a devenit din nou dificil. Se poate să fi durat câteva secunde până ai învățat să transferi una din activități minții subconștiente, și în acest caz a le face pe amândouă în același timp a devenit din nou ceva ușor.

Un articol recent din *New York Times* vorbea despre un studiu științific care arăta că oamenii nu pot conduce mașina și vorbi în mod conștient la telefon în același timp. Cu alte cuvinte, fac ori una ori alta în mod conștient, dar nu ambele lucruri simultan. Folosind imagini ale rezonanței magnetice a creierului, oamenii de știință au descoperit că creierul are un spațiu finit rezervat activităților ce necesită atenție. Un cercetător chiar comenta că dacă vrem într-adevăr să ascultăm o persoană cu care vorbim la telefon, ar trebui să închidem ochii.

Un alt articol dintr-un ziar relata despre o mamă care era atât de absorbită de conversația pe care o purta la telefon, încât a coborât din autobuz fără bebelușul ei de patru luni.

Un experiment simplu va demonstra că mintea conștientă poate face doar un singur lucru la un moment dat. Ridică un obiect ușor, ca de exemplu un pix. Apoi lasă-l să cadă. Foarte simplu! Pentru a lăsa pixul să cadă a trebuit să iei decizia conștientă *când* să-l lași să cadă. Acum ține pixul și continuă să repeți: „Pot să-i dau drumul; pot să-i dau drumul..." în continuu. Dacă te concentrezi într-adevăr pe acest singur gând, atunci nu poți lua decizia *când* să dai drumul pixului. Dacă nu poți lua această decizie, nu-l poți lăsa să cadă. Nu poți gândi continuu „Pot să dau drumul pixului" și în același timp să

gândești conștient „Acum voi da drumul pixului."

Amintește-ți cum a fost când ai învățat să conduci o mașină. Mulți dintre noi am învățat într-o mașină cu schimbător de viteze. Prima lecție s-a derulat astfel: ai rotit cheia. Mașina s-a zdruncinat și apoi s-a oprit deoarece ai uitat să pui schimbătorul în poziția neutră. Ai pornit din nou mașina dar ea s-a oprit din nou pentru că nu ai apăsat pe accelerație. Te-ai gândit să pornești din nou mașina. Ai pornit-o și ai apăsat pe accelerație. Ai schimbat vitezele dar ai auzit un huruit. Uitaseși să apeși pe ambreiaj. Acum ai apăsat pe pedala ambreiajului și ai intrat în viteza întâi. Ai dat drumul ambreiajului și motorul a murit. Nu te-ai gândit să apeși și pe accelerație. În cele din urmă mașina a început să meargă și tatăl tău a strigat: „Fii atent!" Oops, nu erai atent la volan; te gândeai cum să schimbi vitezele.

Acesta este un exemplu despre cât de greu îi este minții conștiente să facă mai multe lucruri deodată. Oricum, după ce ai transferat funcție după funcție minții subconștiente, șofatul a devenit ceva ușor – nu mai necesita efort conștient.

Lovirea unei mingi de golf este un alt exemplu. Atunci când înveți cum se face, sunt prea multe lucruri la care trebuie să te gândești în timp ce te balansezi. Balansul unui începător este stângace și adesea șovăielnic. După ce transferi fiecare etapă minții subconștiente, nu va mai trebui să te gândești deloc la balans. De fapt, chiar a te gândi la el (o acțiune a minții conștiente), afectează mișcarea firească.

Dimpotrivă, mintea subconștientă poate îndeplini miliarde de funcții în același timp. Nu trebuie să ne gândim conștient să respirăm, să transpirăm când ne e cald, să ne digerăm mâncarea, să luptăm cu corpii străini, să secretăm insulină, și așa mai departe. Acest subiect va fi reluat în lecția următoare când vom explora mintea subconștientă privită ca un calculator.

Mintea subconștienta comunică în mod constant cu toate celulele corpului, și celulele, la rândul lor, comunică cu mintea

subconștientă. Pentru a afla mai mult despre acest subiect fascinant citește *Molecules of Emotion* de Candice Pert, o deschizătoare de drumuri în noul domeniu medical al psihoneuroimunologiei.

PROCESELE COGNITIVE

Mintea conștienta este logică. Ea are capacitatea de a gândi abstract, de a raționa, a critica, a analiza, a judeca, a alege, a selecta, a discerne, plănui, inventa și compune, de a folosi înțelegerea ulterioară și prevederea. Ea folosește atât judecata deductivă, cât și pe cea inductivă.

Mintea conștientă, în mare parte, filtrează impactul a ceea ce intră în mintea subconștientă. Totul intră în mintea subconștientă, dar mintea conștientă poate influența efectul, sau puterea, pe care toate acestea le au asupra minții subconștiente. După cum s-a spus mai sus, mintea conștientă nu începe să se dezvolte până la trei ani, și nu este pe deplin dezvoltată până la 20 de ani. Nu ai acest filtru în perioada critică a anilor în care te formezi. Astfel, ai o mulțime de gunoaie în mintea subconștientă, care sunt dăunătoare sănătății tale, liniștii tale sufletești și eficienței.

Mintea subconștientă, dimpotrivă, nu este logică; ea este mintea simțitoare. Ea este sursa iubirii, a urii, a suferinței, a fricii, a geloziei, a tristeții, a mâniei, a bucuriei, a dorinței etc. Când spui: „Simt...", sursa senzației este mintea subconștientă. Gândește-te la un exemplu extrem, ca furia. O persoană care exprimă o furie adâncă manifestă emoții puternice, o forță sporită, este foarte irațională, și își amintește (conștient) foarte puțin din comportamentul ei după aceea.

Mintea subconștientă raționează inductiv, de la particular la general. Dacă îi spui că ești neîndemânatic, ea va găsi apoi o modalitate să faci ceva neîndemânatic. De

obicei analiza inductivă nu este logică.

Mintea conștientă analizează cuvintele in mod obiectiv. În mod obiectiv, cuvântul „mamă” înseamnă un părinte de sex feminin. Pe de altă parte, mintea subconștientă este subiectivă și adaugă conotații cuvintelor. Când auzii cuvântul „mamă”, se trezesc in tine tot felul de sentimente. Aceste sentimente vin din mintea subconștientă.

PUTERE, VOINȚĂ ȘI PUTEREA VOINȚEI

Mintea conștientă are simțul conștiinței. Ea cunoaște persoane, locuri, împrejurări și obiecte. Mintea conștientă știe că știe. Ea știe că noi suntem cine suntem și că ne aflăm aici.

Un aspect important este că mintea conștientă are *voință*. Voința este capacitatea minții conștiente de a iniția și direcționa un gând sau o acțiune. Voința dă direcție gândurilor voastre. Ființele umane au o voință liberă (liberul arbitru).

Ah! Dar mintea subconștientă are puterea! Un articol din *Psychology Today*, din august 1974, afirma că „.... am descoperit că creierul este o sursă de energie electrică; el poate realiza activități electrice.” Creierul produce o energie de aproximativ 25 de wați. Mintea subconștientă transmite această energie sub formă de nevoi, emoții, impulsuri, ticuri nervoase etc.

Energia din mintea subconștientă este inepuizabilă; creierul funcționează 24 de ore pe zi, pe întreaga durată a vieții.

Ceea ce este extraordinar in folosirea minții subconștiente, este că acest lucru nu implică *niciun efort*. Nu este necesar niciun efort conștient pentru a folosi mintea subconștientă. Efortul conștient, oricât de bine intenționat ar fi, este un obstacol pentru mintea subconștientă.

Pentru a face ceva cu mintea conștientă sunt necesare eforturi. Îți aduci aminte ce eforturi a trebuit să faci când ai învățat ceva pentru prima dată? De exemplu, ți-a luat ceva timp

să inveți să-ți legi șireturile. Este complicat prima sau a doua oară. Imaginează-ți că ar trebui să scrii toți pașii suficient de clar, astfel incât cineva care nu a văzut niciodată un nod să știe să lege unul.

O dată ce legarea unui nod devine un obicei – cu alte cuvinte, sarcina a fost transferată minții subconștiente – ea devine ceva usor. Atât de ușor, incât nici nu trebuie sa te mai gândești la ea în timp ce o realizezi. De fapt, probabil că nici nu iți mai amintești că îți legi șireturile la pantofi, pentru că o faci subconștient.

Un săritor de la înălțime, intervievat la o emisiune TV după ce a stabilit un record personal, spunea: „Nici nu-mi mai amintesc săritura, dar știam când am sărit că va fi o reușită.” El nu și-a amintit-o pentru că a sărit inconștient. Și-a lăsat mintea subconștientă să preia controlul. Mintea subconștientă poate face toate operațiile fără efort mental. Dacă ar fi sărit folosindu-și mintea conștientă, ar fi fost un efort și nu ar fi reușit să o facă nici pe departe atât de bine.

Cea mai bună carte despre acest subiect este *The Inner Game of Tennis* de Timothy Gallwey. Nu te lăsa înșelat de titlu dacă nu ești un jucător de tenis; șterge mental cuvantul „tenis” când o citești și pune orice alt cuvant in locul lui. Gallwey descrie foarte clar cum mintea conștientă nu poate realiza o sarcină atât de dificilă precum lovirea unei mingi de tenis (sau condusul unei mașini, sau lovirea unei mingi de golf). În schimb mintea subconștientă poate indeplini o sarcină dificilă, și o poate face perfect și fără efort atunci *când nu este împiedicată de mintea conștientă*. Aceasta este cheia – să lăsăm deoparte mintea conștientă.

Deci mintea conștientă are *voința* și mintea subconștienta are *puterea*. Când mintea conștientă și mintea subconștientă sunt in armonie, ai *puterea voinței*. Ești o persoană „cu o voință de fier”.

Dar dacă mintea conștientă și mintea subconștientă sunt

în conflict, nu există *puterea voinței*. Ești o persoană nesigură. Mintea conștientă nu poate supune direct mintea subconștientă și nu îi poate impune să facă ceva.

Emile Coué[1] (1857-1926) a reușit să vindece în Europa o mare diversitate de boli. El credea în rostirea nedeslușită (rapidă și incoerentă, astfel încât mintea conștientă se plictisea și nu mai era atentă) a unei afirmații până ce aceasta se întipărea în mintea subconștientă și era în întregime acceptată de aceasta. Probabil că ai auzit una din afirmațiile sale obișnuite: „În fiecare zi este din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere."

Coué spunea: „Când *voința* și *imaginația* sunt în conflict, imaginația câștigă întotdeauna." Aceasta înseamnă că, atunci când *mintea conștientă* și *mintea subconștientă* sunt în conflict, *mintea subconștientă* câștiga întotdeauna. Mintea subconștientă câștigă deoarece ea are puterea (are putere electrică și chimică), și este mai mare.

Când o persoană supraponderală își propune să țină un regim, dacă nu-și schimbă dorința subconștientă de a mânca foarte mult, în cele din urmă mintea subconștientă va câștiga. Persoana respectivă va pune înapoi toată greutatea pe care a pierdut-o. Poate că ea își *impune* să nu mănânce acel desert delicios, dar impulsul minții subconștiente va câștiga. Persoana va mânca desertul și îl va mânca *fără efort*.

Ceea ce trebuie să faci este să înveți cum funcționează mintea subconștientă și să o folosești în avantajul tău. Mintea subconștientă are puterea de a domina, dar nu este atât de inteligentă ca mintea conștientă. Vei învăța cum să faci ca ea să devină duhul tău fermecat, și nu stăpânul tău.

[1] Informații despre Emile Coué se pot găsi pe Internet și în cartea lui Brooks, listată în Anexa A.

MEMORIA

Mintea conștientă are o memorie limitată și de obicei pe termen scurt. Mintea subconștientă, dimpotrivă, are o memorie practic infinită. Probabil te gândești că nu prea pare verosimil. Dar este adevărat. Ai suficientă memorie pentru tot ce ai experimentat în viață. *Reamintirea* este deficitară.

CONTROLUL

Când mintea conștientă și mintea subconștientă sunt în conflict, mintea subconștientă câștiga, dar numai daca nu stii cum să o controlezi. Vei învăța cum să-ți influențezi și controlezi mintea subconștientă pentru a nu te domina ea pe tine. Vei face ca ea să devină duhul tău fermecat! Mintea conștientă este destinată să fie stăpânul, iar mintea subconștientă servitorul desăvârșit sau duhul fermecat.

Mintea conștientă poate stimula mintea subconștientă să acționeze, să schimbe anumite obiceiuri, să schimbe moduri negative de gândire, să ne îmbunătățească sănătatea fizică si emoțională, și ne poate influența chiar și funcțiile involuntare.

Cu zeci de ani în urmă, în lumea occidentală se credea că controlul funcțiilor involuntare este imposibil. Acum se știe ca este posibil să controlăm funcții involuntare precum tensiunea arterială, bătăile inimii și circulația sanguină într-o anumita zonă a trupului nostru.

Tabelul următor rezumă diferențele între mintea conștientă și mintea subconștientă:

COMPARAȚIE ÎNTRE MINTEA CONȘTIENTĂ ȘI MINTEA SUBCONȘTIENTĂ

CARACTERISTICĂ	MINTEA CONȘTIENTĂ	MINTEA SUBCONȘTIENTĂ
VÂRSTA	Nouă	Veche
MĂRIMEA	Mică	Mare
VEDEREA	Vede	Oarbă
COMUNICAREA	Cuvinte	Imagini, Sentimente
PROCESELE COGNITIVE	Logice	Ilogice
MATURITATE	Matură	Imatură
TIMP	Trecut, Prezent, Viitor	Prezent
PUTEREA VOINȚEI	Voință	Putere
FUNCȚII	Voluntare	Involuntare
FUNCȚII ÎN ACELAȘI TIMP	Una	Trilioane
MEMORIE	Limitată	Nelimitată
CONTROL	CONTROL al minții subconștiente	Trup și Comportament Duhul tău fermecat

EXERCIȚIU DE CONDIȚIONARE PENTRU A INTRA ÎN STAREA ALFA

Iți poți conduce mintea în starea alfa, așezându-te confortabil într-un scaun și ascultând o procedură de relaxare citită de altcineva sau înregistrată în prealabil de tine. Procedura durează de obicei zece minute.

Va trebui să intri în starea alfa de mai multe ori pe zi pentru a da duhului tău instrucțiuni. Nu este practic să depinzi de altcineva pentru a-ți citi procedura, sau să folosești un CD de fiecare dată când vrei să intri în starea alfa. Va trebui pur și

simplu să te condiţionezi să respiri adânc, să numeri de la trei la unu, să-ţi spui cuvântul „ALFA". şi să intri în starea alfa. Iată cât este de repede şi de simplu - după ce te vei condiţiona. Exerciţiile de condiţionare sunt expuse la sfârşitul fiecărei lecţii.

Condiţionarea de a intra în starea alfa este simplă. Este nevoie doar de puţină practică. Unii oameni se pot condiţiona în câteva şedinţe; alţii au nevoie de mai mult timp. Închiderea ochilor şi relaxarea facilitează inducerea stării alfa. Relaxarea este adeseori asociată cu senzaţia de greutate şi căldură. O dată intrat în starea alfa, te poţi condiţiona să reintri în această stare rapid oricând vei dori.

AUTORELAXAREA PROFUNDĂ

Exerciţiile de condiţionare prezentate în aceste lecţii sunt similare altor proceduri ce poartă nume diferite. Cea mai cunoscută este autohipnoza. Eu aş dori să o numesc altfel deoarece cuvântul „hipnoză" are conotaţii negative. Hipnoza este adesea asociată cu controlul minţii sau cu a fi ridiculizat în faţa unui public. Din păcate. În primul rand. nimeni nu ştie cu adevărat ce este hipnotismul. Kreskin, un binecunoscut „mentalist" (nu accepta să fie numit hipnotizator) a oferit 100 000 de dolari oricui i-ar fi putut demonstra concludent existenţa „transei hipnotice". Nimeni nu a cerut vreodată banii. Kreskin nu induce niciodata nimanui o stare de transă şi totuşi reuşeşte cu succes să inducă sugestii în mintea subconştientă.

Ernest Rossi afirmă în *The Psychobiology of Mind-Body Healing*, 1993: „De la începutul folosirii hipnozei, în urmă cu mai mult de 200 de ani, nu s-a ajuns la un acord general între profesionişti despre ce înseamnă exact hipnoza. Nu s-a inventat nicio definiţie sau test empiric pentru a evalua cu precizie dacă transa hipnotică macar există sau nu!" Unii experţi susţin că transa hipnotică sau starea hipnotică nici nu există.

Deci să nu ne preocupăm de cum se numește această metodă. „Autoalfazare" (am inventat acest cuvânt) ar putea fi un cuvânt foarte bun pentru a o descrie, dar nimeni nu ar ști despre ce vorbesc. Aceste exerciții sunt *modalități simple de a intra in starea alfa*, pentru a putea sădi sugestii in mintea subconștientă.

Un beneficiu suplimentar al relaxării profunde este că vei dormi mai bine. S-a dovedit că un somn mai bun îmbunătățește sănătatea, memoria și starea sufletească. Mulți oameni care practică relaxarea profundă descoperă că au nevoie să doarmă mai puțin.

PROCEDURA DE RELAXARE

Procedura de relaxare nu are nimic magic. Ea poate fi practicată într-o infinitate de moduri. Poți începe, de exemplu, prin relaxarea mușchilor de la picioare spre cap și invers. Orice procedură care te ajută să te relaxezi este bună. Scopul este de a te relaxa astfel încât mintea conștientă să-și piardă interesul, să renunțe la control, să se retragă în fundal, și in același timp, să împingă mintea subconștientă la suprafață. O dată ce te afli în starea alfa, poți folosi mintea subconștientă pentru a-ți relaxa trupul mult mai mult decât ai fi făcut-o vreodată în starea beta folosindu-ți mintea conștientă.

Poți ruga pe cineva să-ți citească procedura sau o poți înregistra în prealabil. De asemenea există un CD care conține acest procedeu.[1]

Unele cărți de autoajutorare descriu teste pentru a determina dacă vă aflați într-adevăr într-o stare modificată de

[1] Un CD conținând aceasta procedura poate fi achiziționat pe pagina www.thegeniewithin.com . Pentru mai multe informatii trimite intrebări la thegeniewithin@roadrunner.com sau scrie la *The Genie Within*, 1844 Fuerte Street, Fallbrook, CA 92028, SUA. (CD-ul este în limba engleza)

conștiință. *Nu te autotesta.* Nu te îndoi că te afli în starea alfa. Dacă nu vei trece testul dintr-un motiv sau altul, chiar și o singură dată, acest eșec ți-ar putea distruge încrederea. Poartă-te ca și cum vei reuși și așa va fi. Trebuie să ai atitudinea corectă. Fii convins că te vei relaxa și vei intra în starea alfa. Ai încredere.

Lasă ca totul să curgă. Nu folosi activități ale minții conștiente, cum ar fi să critici cuvintele, să analizezi dacă intri în starea alfa etc. Folosește activități ale minții subconștiente, cum ar fi vizualizarea, reveria, și focalizarea pe momentul prezent. Nu te gândi la ceva ce s-a petrecut ieri sau chiar cu zece minute în urmă. Nu te gândi la ceva care se poate petrece peste zece minute. Focalizează-ți mintea pe *acum*.

Există instrumente audio care îți pot ajuta mintea subconștientă să intre în starea alfa. Cel mai bun, după părerea mea, este un simplu sunet de metronom de 10 cps (mijlocul stării alfa) sau 5 cps (mijlocul stării teta). Această metodă este folosită de Silva International, El Paso, TX, în cursuri predate în întreaga lume. Sunt de ajutor și înregistrări muzicale sau cu sunete, de exemplu bucăți muzicale de Mozart,[a] și sunete primare produse de Jeffrey Thompson.[b]

Mai jos sunt prezentate afirmațiile importante care sunt rostite aproape de finalul tehnicii. Trebuie să știi că vei fi condiționat.

- Distragerile mă fac să intru chiar mai profund în starea alfa.
- De fiecare dată când practic intrarea în starea alfa, pătrund în ea din ce în ce mai profund.
- De fiecare dată când practic, intru în starea alfa din ce în ce mai repede.
- De fiecare dată când practic, este din ce în ce mai ușor.

[a] CD-urile *The Mozart Effect*, selectate de Don Campbell, autor al cărții *The Mozart Effect*.

[b] CD-urile *The Egg of Time* și *Child of Dream*, California Institute for Human Science.

- Mintea mea subconștientă acceptă numai sugestii pozitive, benefice.
- De fiecare dată când îți atingi degetul mare de degetul arătător iți aduci aminte să te relaxezi și să rămâi liniștit.

Mai există de asemenea o sugestie ca de fiecare dată când rostești sau te gândești la fraza: „3...2...1...ALFA", să intri în starea alfa. După ce practici suficient, nu va mai fi nevoie să treci prin procedura de relaxare de zece minute pentru a intra în starea alfa. Îți vei spune pur și simplu în minte „3...2...1...ALFA" și vei fi în această stare.

Intenția acestui exercițiu este de a intra în starea alfa și de a rămâne conștient. Acest lucru îți va folosi în momentele când vei dori să fii creativ, să participi la competiții sportive, să studiezi pentru un examen, să iei un examen etc. Înregistrează exercițiul următor și utilizează-l în timp ce ești așezat confortabil într-un scaun (*citește nota de subsol de la pagina 60*).

PROCEDEU PENTRU A INTRA ÎN STAREA ALFA – RELAXAREA PROGRESIVĂ

Privește în sus într-un unghi de 20 de grade și fixează-ți privirea asupra unui punct. Ridicarea ochilor te ajută să intri în starea alfa. Acum închide ochii și ascultă-mi vocea.

Chiar acum vrei să experimentezi o stare de relaxare profundă... Vrei să fii mai relaxat decât ai fost vreodată. Relaxarea profundă este binefăcătoare... ea permite trupului să se hrănească și să se vindece... relaxarea profundă permite minții să se înviorează.

Respiră profund și lent... din ce în ce mai lent.

Este ușor să te relaxezi... tot ce trebuie să faci este

să te abandonezi... să te abandonezi... să lași trupul moale... să lași mușchii să se relaxeze.

Când te relaxezi profund apare o senzație de greutate și căldură... căldură plăcută... pace... și confort. Acum te simți greu. Te abandonezi... te abandonezi.

Vizualizează o minge de lumină caldă, albă. Doar văzând-o, ai o senzație plăcută, de căldură. Vizualizează această minge de lumină albă intrând în trup prin picioare. Pe măsură ce această lumină intră în trup, degetele de la picioare devin din ce în ce mai grele... simți cum fiecare deget în parte se relaxează... simți căldura cum intră în picioare. Acum lasă-ți picioarele să se relaxeze. Simte-le apăsând podeaua. Acum această minge de lumină și această senzație de greutate și căldură se deplasează în sus spre glezne... spre gambe... și coapse. Picioarele îți sunt acum relaxate.

Această minge liniștitoare de lumină și această undă de relaxare se deplasează acum în șolduri. Senzația de greutate este plăcută... și te simți bine. O stare de relaxare profundă, binefăcătoare. Doar abandonează-te... abandonează-te... lasă-ți trupul să se relaxeze. Lasă-ți trupul și mintea să atingă o stare naturală, binefăcătoare.

Acum această minge de lumină caldă și plăcută urcă în trunchi, și simți sentimentul de relaxare profundă deplasându-se în sus prin spate. Mușchii spatelui sunt acum relaxați.... atââât de relaxați. Simți cum se relaxează și devin din ce în ce mai grei. Simți cum umerii devin moi și din ce în ce mai grei. Acum relaxează-ți mușchii abdomenului și pieptului. Simți mușchii trunchiului devenind din ce în ce mai grei... trăgându-te în jos sub acțiunea gravitației. Acum trupul este complet relaxat. Este

o senzație minunată... abandonează-te... complet. Toți mușchii interni sunt relaxați.

Acum vizualizează această minge de lumină caldă și grea deplasându-se spre cap și brațe. Relaxează mușchii gâtului. Simți cum gâtul devine din ce în ce mai greu și mai relaxat. Menține doar tonusul necesar pentru a-ți păstra gâtul într-o poziție confortabilă. Simți cum această stare de relaxare se deplasează în jos prin brațe în degete... până în vârful degetelor. Brațele sunt complet relaxate... degetele sunt acum complet relaxate. Sunt moi... degetele sunt moi și grele.

Acum permite acestei stări de relaxare să se întindă în maxilar. Simți mușchii maxilarului relaxându-se. Simți interiorul gâtului și limba relaxându-se și toate dialogurile interioare încetează. În final, simți cum se relaxează pielea capului.

Acum ești complet relaxat... fiecare mușchi... fiecare celulă din trup este relaxată. Te simți bine... mulțumit. Este o stare atât de plăcută... atââât de plăcută... atââât de relaxantă... atââât de reconfortantă. Întregul tău trup savurează această senzație... te bucuri de această stare de relaxare profundă în starea alfa.

Cu fiecare respirație, ești din ce în ce mai relaxat. Cu fiecare respirație, te simți din ce în ce mai bine, mai liniștit și mai fericit. Acum vizualizează o scenă plăcută... vizualizează-te pe o plajă de pe o frumoasă insulă tropicală. Simte căldura soarelui pe trup. Simte căldura nisipului pe picioarele goale. Simte nisipul cald scurgându-ți-se printre degetele picioarelor când îți scufunzi picioarele în nisipul moale și iertător. Vizualizează-te așezat într-un șezlong moale, luxos... te simți foarte bine... foarte relaxat. Privește spre ocean. Apa este liniștită și limpede. Cu adierile blânde care apar în

ritmul respirației tale... un ritm lent, relaxant. Când expiri, elimini micile tensiuni care au mai rămas în trup. Cu fiecare expirație, se mai topește puțină tensiune și iese din corp. De fiecare dată când expiri... ești din ce în ce mai relaxat.

Simte mirosul aerului proaspăt și sărat... simte atingerea ușoară a brizei tropicale. În depărtare auzi pescăruși... îi poți vedea coborând și înălțându-se lângă țărm. Auzi șoaptele brizei trecând printre frunzele palmierilor care mărginesc plaja. Vezi palmierii subțiri legănându-se ușor în briza tropicală.

Ia un pumn de nisip și lasă-l să cadă înapoi pe plajă. Vezi cât de ușor cade și formează o grămăjoară. Grămăjoara de nisip este lipsită de orice rezistență... o totală lipsă de tensiune.

Ochii ți se delectează cu nuanțele vii albastre și verzi ale apei calde și limpezi de lângă recifurile de corali. Ești atâââât de relaxat... fiecare mușchi din trup este moale... fiecare parte a trupului este grea și relaxată... Simți o căldura plăcută în întregul trup, care este rezultatul unei circulații sanguine perfecte și libere ... datorate unei relaxări perfecte. Savurează această senzație... bucură-te de această stare a minții. Este o stare binefăcătoare... și trupul reîntinerește... se energizează... se vindecă... ușor și fără efort.

De fiecare dată când te relaxezi... de fiecare dată când intri în această stare care este sanctuarul tău ... relaxarea este din ce în ce mai ușoară. De fiecare data când practici relaxarea profunda, te relaxezi mai repede și mai profund, într-o stare mentală mai profunda și binefăcătoare... de fiecare data senzațiile sunt mai profunde și mai plăcute. De fiecare dată când practici relaxarea profunda ajungi într-un loc în care ești liniștit, fericit și te simți înviorat, mulțumit.

În orice caz de urgență, ești treaz și activ. Mintea

subconștienta recunoaște instantaneu o urgență și te aduce imediat în stare lucidă.

Te afli într-o stare alfa a minții, naturală și binefăcătoare... deschis către sugestii pozitive și binefăcătoare. Mintea ta acceptă numai sugestii care sunt pozitive pentru binele tău și al celorlalți.

Revii în această stare relaxată... în sanctuarul tău, de fiecare dată când te gândești la cuvântul „ALFA", cu intenția de a reveni în această stare senină a trupului și a minții. Cuvântul alfa în conversațiile obișnuite este doar un cuvânt și nu are acest efect. Cuvântul „ALFA" are efect numai când ai intenția de a-ți relaxa complet trupul și mintea ca acum și să intri în această stare naturală a minții.

Oricând vrei să elimini tensiunile din trup... oricând și oriunde vrei să devii mai liniștit și mai calm, este suficient să îți atingi degetul mare de degetul arătător. Oricând vrei să te relaxezi, atinge-ți degetul mare de degetul arătător. Asociază acest lucru cu senzația de calm... seninătate... relaxare... fericire... echilibru... și senzația de bine. Atingerea degetului arătător de degetul mare te relaxează. Oricând și oriunde în timpul zilei dorești să te relaxezi... oricând dorești să-ți eliberezi trupul de tensiuni... este suficient să îți atingi degetul mare de degetul arătător. Atingerea acestor două degete este un semnal care te aduce într-o stare de perfect echilibru.

Acum, simțindu-te minunat... simțindu-te relaxat... simțindu-te în putere și întreg... simțindu-te reîntinerit... simțindu-te odihnit și fericit, începi să revii la starea de perfectă luciditate. Când termin de numărat până la „3" ești treaz și ai ochii deschiși. „1"... „2"... te simți odihnit și vesel... „3"... ești treaz și lucid!

Lecția trei

SUPER BIOCALCULATORUL TĂU



INTRODUCERE

În timp ce generația actuală consideră calculatorul ceva obișnuit, performanțele sale îi uimesc pe cei care au crescut fără calculator. Suntem uimiți de modul său fulgerător de operare, de memoria sa uriașă și de capacitatea sa de a folosi mai multe programe în același timp. Pe cât de impresionant este calculatorul personal, mintea subconștientă este mai performantă decât orice calculator pe care l-ai putea cumpăra. În *The Universe in a Nutshell*, Stephen Hawking spune: „Calculatoarele actuale sunt depășite ca performanță de creierul unei simple râme." Creierul tău este de milioane de ori superior creierului unei râme.

Are mai multă memorie decât ai putea folosi vreodată și operează fără greș, cu excepția anumitor situații când mintea conștientă interferează cu el. Este ușor de programat, cu sau fără intenție. Funcționează, spre deosebire de orice calculator, atât cu energie electrică, cât și cu energie chimică. Informația călătorește de-a lungul nervilor prin impulsuri electrice și traversează sinapsele prin mecanisme chimice. Mintea subconștientă este un biocalculator, care a fost încărcat cu un număr imens de programe complexe. Majoritatea sunt necesare



pentru a supraviețui și a ne descurca în lume. Mii de astfel de programe le considerăm ca fiind ceva normal, precum mersul, vorbitul, alergatul, sau faptul de a rămâne liniștit și a bea un pahar cu apă. Pe de altă parte, multe din programele noastre sunt învechite și dăunătoare, precum nerabdarea, mâncatul excesiv, iritabilitatea. Vom explora acum fațetele biocalculatorului minții subconștiente.

STOCAREA DATELOR

Memoria minții conștiente este pe termen scurt și limitată. Testele arată că majoritatea oamenilor nu-și pot aminti mai mult de șapte cifre înșiruite una după alta.

Dimpotrivă, memoria minții subconștiente este practic nelimitată. Un actor comic observa ironic: „Memoria este lucrul cu care uităm." Este o observație inteligentă, dar nu adevărata. Orice imagine, sunet, atingere, miros, și emoție pe care le-ai perceput de la naștere (și probabil și înainte de naștere) și până acum se află în memoria ta. Dacă nu-ți poti aminti anumite lucruri, nu da vina pe memorie, pentru că acel lucru este acolo. Învinuiește-ți doar *capacitatea* de a-ți aminti.

Creierul tău are o capacitate de stocare mai mare decât ai putea folosi vreodată. Fiecare amintire creează un canal neuronal în creierul tău. Naratorul unui documentar despre creier, difuzat de PBS, afirma că creierul are mai multe canale pentru amintiri decât numărul atomilor din univers! Dacă ai număra și scrie numărul pentru fiecare canal neuronal din creier pe un singur atom, nu ar fi suficienți atomi în univers!

Dacă accepti 10 noi informații pe secundă în timpul unei vieți de 70 de ani, primești 22×10^9 biți de informație. Și totuși, capacitatea memoriei tale este de 22×10^{20} biți de informație. Cineva estima odată că întreaga rețea mondială de telefonie ar putea fi stocată într-o zonă din creier de

marimea unui bob de mazare.

În 1950, Wilder Penfield, doctor în medicina, descria cazul unor pacienți supuși unor operații pe creier fără anestezie. Când anumite părti ale creierului au fost atinse cu o sondă electrică, pacienții și-au amintit totul, fiecare imagine, miros, textură și gust în legătură cu anumite momente din viața lor.

Iată în continuare câteva exemple privind capacitatea memoriei noastre:

- Când avea 90 de ani, William James a memorat 12 volume din *Paradisul pierdut* al lui John Milton într-o lună, deoarece credea ca își pierde memoria.
- Napoleon își putea saluta 1000 de soldati dupa numele mic.
- James Farley, politician de pe timpul lui Roosevelt, putea saluta 50 000 de oameni dupa nume.
- Arturo Toscanini își putea aminti fiecare notă a oricărui instrument din 100 de opere și 250 de simfonii.
- Un indian contemporan (am văzut un interviu cu el la o emisiune TV, dar nu am fost atent la numele lui) își poate aminti orice număr pe care l-a văzut sau auzit vreodată.

FUNCȚIONEAZĂ ÎNCONTINUU

Mintea subconștientă este trează 24 de ore pe zi; ea nu doarme niciodată. Ea este treaza chiar și dacă suntem anesteziați. Dr. Cheek, un chirurg din San Francisco, a relatat câteva cazuri în *Life Magazine*, prin 1970, demonstrând că pacienții auzeau conversațiile doctorilor în timpul operațiilor.

Fiul doctorului Cheek a fost victima unei astfel de conversații. Fiul său avea o boală congenitală de inimă, care a fost operată. Operația a fost un succes dar fiul sau a devenit o persoană ipohondră ce respira greu. Hipnotizându-l pe fiul său, dr. Cheek a aflat că în timpul operatiei, unul dintre chirurgi a

spus: „... nu putem repara așa ceva". Întrebându-i pe chirurgi, unul dintre ei a spus că descoperiseră o a doua afecțiune congenitală. Dar se dovedise a nu fi ceva grav, care nu merita riscul de a fi operat, și de vreme ce se putea vindeca în mod natural, ei au hotarât sa nu-l opereze. Dar mintea subconștientă a fiului său interpretase din discuția chirurgilor ca „...nu putem repara așa ceva" și a tras în mod eronat concluzia ca inima sa avea o boală gravă care nu putea fi vindecată. Mintea subconstientă a băiatului a reacționat în funcție de ceea ce credea.

Această acceptare ad-litteram de către mintea subconștienta ne conduce către următoarea caracteristică a calculatorului minții subconștiente. Mintea subconștientă acceptă lucrurile literal și scoase din context.

ACCEPTĂ LUCRURILE TEXTUAL

Mintea subconștientă nu raționeaza și nu judecă. Ea ia totul textual, fără a ține seama de context, și fară niciun pic de simt al umorului. Daca cineva care se afla sub hipnoză este intrebat: „Poți să-mi spui câți ani ai?" mintea logică ar ști că hipnotizatorul il întreabă de fapt ce vârstă are, dar mintea subconștientă textuală ar răspunde pur și simplu: „Da, pot."

Sa luam în considerare următoarele comentarii repetitive realizate de părinți și profesori. Deși se poate să fi fost făcute cu iubire, mintea subconștientă le preia textual. Și nu uita că mintea conștientă care poate filtra aceste comentarii nu este complet activă la o vârstă timpurie.

- „Copil prostuț" sau „Ești atât de prostuț."
- „Băiat mare și rău."
- „Nătâng ce ești."
- „Oare n-ai să înveți niciodată?"

- „Niciodată nu faci ce trebuie."
- „Trebuie să mănânci mult pentru a fi sănătos."

Fenomenul numit „limbajul organelor" este un exemplu al faptului că mintea subconștientă acceptă lucrurile textual. Limbajul organelor se referă la o boală rezultată în urma unei emoții puternice care este blocată într-o anumită zonă din trup. Alice Steadman vorbește despre acest fenomen în cartea ei *Who's the Matter with Me*, și dovezi științifice se pot găsi în studiile realizate în noul domeniu al psihoneuroimunologiei.

Iată exemple de limbaj al organelor:

- „Chestia asta îmi dă dureri de cap."
- „Oh, mă doare spatele."
- „Mi se face greață."
- „Îmi rupe spatele."
- „Nu pot duce asta."

În mod normal, aceste afirmații nu au efect asupra cuiva; dar pot avea un efect pronunțat atunci când sunt repetate mereu și mereu sau sunt afirmate cu o emoție puternică.

Lecron relatează[1] un caz în care un pacient avea un gust neplăcut în gură și pierdea atât de mult în greutate, încât începuse să-i fie afectată sănătatea. Doctorii nu au putut găsi cauza gustului neplăcut. În timpul analizelor, Lecron a descoperit că omul fusese chemat ca martor la un proces. Dacă depunea mărturie la proces, acuzatul, cel mai bun client al său, ar fi fost găsit vinovat. Nu a trebuit să depună mărturie, dar acea situație i-a lăsat „un gust neplăcut în gură."

Carl Jung relata un caz în care un pacient astmatic, „Nu putea respira atmosfera de acasă", și un pacient cu indigestie cronică, „Nu putea digera o anumită situație." Dr. Bernie Siegel

[1] *Self-Hypnotism: The Technique and Its Use in Daily Living*

a relatat un caz[2] despre o pacientă cu mastectomie care simțea nevoia „să dea jos povara de pe piept" după o dispută amară și îndelungată cu sora ei.

Sylvia Browne, într-una din cele mai bine vândute cărți ale sale[3], descrie un om care a murit datorită unui ulcer sângerând, și care tot repeta „Pur și simplu, nu mai pot digera viata." Sylvia Browne povestește de asemenea despre ea însăși: ea a avut o infecție la vezica urinară într o perioadă când familia ei o „enerva la culme". (Argou din limba engleză „her familiy pissed her off"; *piss* = a urina, *piss off* = a enerva).

ACCEPTĂ TOTUL CA FIIND REAL ȘI ADEVĂRAT

Psihologii clinicieni și practicienii psihologiei experimentale au demonstrat că sistemul nervos omenesc nu poate face diferența între experienta efectivă și cea imaginată cu putere. Doctorii J.C. Eccles și Sir Charles Sherrington, experți în fiziologia creierului, afirmau: „Când învatăm ceva, în tesutul creierului nostru se formează un tip de neuroni care formează un lanț. Acest lanț, sau model electric, este modalitatea creierului de a-și aminti. Astfel, deoarece mintea subconștientă nu poate distinge o experiență reală de una imaginară, o practică mentală perfectă poate schimba și corecta modelele electrice imperfecte întipărite acolo datorită unor obișnuințe rele."

Aceasta înseamnă că poti învăța și îți poți îmbunătăți capacitățile mentale și fizice practicând în minte. Avantajul folosirii imaginației este că nu vei face niciodată o miscare sau acțiune greșită, sau, altfel spus, nu va fi aplicat modelul

[2] *Peace, Love and Healing*

[3] *Psychic Guide to the Other Sideg*

neurologic. Practica reală, în schimb, nu este perfectă și adeseori întărește modelele neurologice greșite.

Au fost realizate experimente în care trei grupuri de începători au fost învățați ceva nou prin trei metode diferite. Într-unul din experimente subiecții au fost învățați să arunce sulița, un sport nu prea obișnuit pentru omul modern. Unul din grupuri a ascultat lecții despre arta aruncării suliței. Al doilea grup a aruncat efectiv sulițe. Al treilea grup a practicat numai în imaginație. Membrii acestui al treilea grup s-au așezat confortabil în fotolii, li s-a citit o procedură de relaxare și apoi au practicat aruncarea perfectă a suliței în minte, lovind ținta la fiecare lovitură. După ce fiecare din cele trei grupuri a practicat metoda specifică pentru aceeași perioadă de timp, grupul care a folosit practica mentală a aruncat sulița la fel de bine, dacă nu chiar mai bine decât celelalte două.

Cercetătorii ruși au făcut un experiment mai exact. Patru grupuri de atleți ruși s-au antrenat fizic și mental după cum urmează:

GRUP	% ANTRENAMENT FIZIC	% VIZUALIZARE
1	100	0
2	75	25
3	50	50
4	25	75

După o anumită perioadă de antrenament, grupul 1 s-a clasat al patrulea, grupul nr. 2 al treilea, grupul nr. 3 al doilea, și grupul nr. 4 a ieșit primul.

Vizualizarea este acum o procedură standard în antrenamentul atletic. Bineînțeles, practica fizică este de asemenea necesară. Atleții folosesc atât practica mentală, cât și pe cea fizică pentru a obține cele mai bune rezultate. Mai multe

relatări despre importanța practicii mentale se găsesc în *The Ultimate Athlete*, de George Leonard.

Folosirea vizualizării nu se limitează numai la sporturi. Ea este folosită de asemenea cu succes la interviurile pentru ocuparea unui loc de muncă; vizualizează-te primind postul respectiv. Vizualizează-te vorbind în fața a o mie de oameni fericiți; simte-te în largul tău în timp ce ții acel discurs; auzi audiența aplaudând în picioare la sfârșitul discursului tău.

BIOCALCULATORUL TĂU DIRIJEAZĂ CEL MAI EXTRAORDINAR ROBOT CONSTRUIT VREODATĂ – TRUPUL TĂU

În timp ce mintea conștientă poate face numai un singur lucru o dată, mintea subconștientă poate face miliarde de lucruri deodată. Gândește-te ce ar fi necesar pentru a construi un calculator care să controleze un robot care ar face toate lucrurile pe care le face trupul tău. Un calculator fabricat nu ar putea face nici măcar o parte din toate sarcinile pe care le realizează mintea subconștientă în fiecare secundă a vieții tale. Ea reglează majoritatea proceselor care se petrec în trupul tău în fiecare secundă și le influențează pe toate într-un fel sau altul. Iată câteva exemple de astfel de procese: digestia, vindecarea, refacerea oaselor, imunitatea, controlul temperaturii, bătăile inimii, respirația, reproducerea (niciun calculator nu poate face copii) și coordonarea mușchilor. Dar mai presus de toate, ea comunică cu toate celulele din trup.

Funcțiile corpului menționate mai sus sunt numai o parte minusculă din întreg. Drept mărturie stau volumele scrise în domeniul biologiei și al medicinii.

Este important de remarcat că mintea subconștientă face

toate aceste trilioane de lucruri fără efort. Le face *ușor, în mod pasiv și fără efort.*

PROGRAMELE

Programele software, adeseori numite „înregistrări", din mintea subconștientă, includ obiceiurile, conceptele, imaginea de sine și reflexele condiționate. Fiecare dintre noi reacționăm în funcție de programele noastre atunci când cineva sau anumiți stimuli apasă pe anumite butoane.

Obiceiurile reprezintă o modalitate de a executa procesele complicate ușor, în mod automat și fără contribuția minții conștiente. Ele pot fi foarte utile, ca de exemplu:

- Legarea unui nod
- Șofatul
- Balansarea unei crose de golf
- Etc.

Ele pot fi de asemenea dăunatoare, precum:

- Fumatul,
- Proastele maniere,
- Mâncatul excesiv,
- Toanele,
- Nerăbdarea,
- Etc.

Majoritatea acestor obiceiuri au fost programate la o vârstă fragedă și nu ești conștient de ele.

Când te-ai născut, majoritatea programelor pe care le aveai se aflau în creierul reptilian. Ai fost născut cu programe care controlau bătăile inimii, temperatura corpului, respirația, suptul

și alte funcții fundamentale necesare pentru a rămâne în viață. Restul creierului era aproape gol. Astfel, creierul tău era ca un calculator nou ce avea numai limbajul de bază care ți-ar fi permis să instalezi toate programele care fac ca un calculator personal să fie foarte folositor.

Programarea creierului la o vârstă fragedă este descrisă într-un articol[1] care sintetizează cercetările si modul de gândire actual ale cercetătorilor. Urmează un rezumat al articolului.

Creierul unui copil începe doar ca un amestec de neuroni. Orice este introdus în el de cele cinci simțuri începe să realizeze programe. Programele din mintea subconștientă evoluează progresiv. De exemplu, înveți să te rostogolești; apoi înveți să te târăști, să mergi, să alergi, sa ridici un pahar cu lapte și să-l bei fără să-l verși etc. Fiecare din aceste activități este în ea însăși un program de calculator. Chiar și a sta drept în picioare necesită un program complex.

Aspectul important al stabilirii acestor programe este că există o „fereastră a timpului". După ce fereastra se închide, sunt stabilite limite de programare care sunt dificil de depășit. Experții spun că aproape jumătate din celulele creierului unui bebeluș mor în jurul vârstei de cinci ani deoarece nu sunt folosite. Există câteva ferestre de bază ale timpului legate de dezvoltare, ca de exemplu: matematica si logica, vederea, vocabularul, limbajul, abilitățile sociale, și capacitățile motrice.

Fereastra pentru matematică și logică este deschisă de la nastere până la patru ani. Chiar și învățarea unui simplu concept precum „unu" față de „mai mulți" ajută la lărgirea acestui potențial invizibil de programare.

Fereastra pentru vedere este deschisă de la naștere până la doi ani. Acest concept a fost demonstrat în 1970 când cercetătorii au cusut unul din ochii unor pui de pisică nou-născuți. Când ochii cusuți au fost deschiși după două săptămâni, acești ochi

[1] „Your Children's Brain", de Sharon Begley. *Newsweek*, pag. 55-6, februarie, 1996

erau orbi și vederea nu s-a mai dezvoltat niciodată deoarece neuronii destinați acestora au fost folosiți pentru altceva.



În alt experiment, cercetatorii au crescut trei grupuri de pui de pisică: unul într-o camera care avea numai dungi orizontale, unul într-o cameră care avea numai dungi verticale și unul într-o cameră normală. După ce au fost scoși din camerele respective, puii crescuți in camera cu dungi orizontale percepeau numai obiectele orizontale. Adica, de exemplu, ei se împiedicau de piciorul unei mese, pentru că nu îl vedeau. Grupul crescut in camera cu dungi verticale nu putea percepe obiectele orizontale. Ei nu se impiedicau de piciorul mesei, dar se împiedicau de masă, dacă aceasta era destul de joasa, pentru ca nu percepeau obiectul orizontal. Al treilea grup, crescut într-o cameră normală, era normal.



Fereastra pentru dezvoltarea vocabularului este deschisa pana la trei ani. Chiar daca un bebeluș aude cuvinte pe care nu le intelege, auzind aceste cuvinte, se formează căi neuronale care lărgesc potențialul de a învăța mai tarziu.

Fereastra pentru limbaj este deschisa de la nastere pana la zece ani. Observați cât de repede invată copiii o limbă străină spre deosebire de adulti. Mai mult, dacă ei nu invață acea limbă la o varstă fragedă, este foarte probabil să aiba apoi accent in acea limbă, pentru toata viața.

Neîndoielnic, cea mai importantă fereastră este cea emoţională, care este deschisă de la naştere până la doi ani. Deci capacitatea noastră emoţională este în mare măsură programată în primii doi ani de viaţă. Acest lucru explică de ce unii adulţi se comportă ca nişte copii în situaţii emoţionale. Aşa a fost programată mintea lor subconştientă în timpul ferestrei emoţionale.

Fereastra pentru dezvoltarea motrice este deschisă până la cinci ani. Cercetătorii au realizat un experiment concludent în care mâna unui pui de maimuţă nou-născut a fost legată astfel încât el îşi putea mişca un singur deget. După ce a trecut fereastra de învăţare, legătura a fost eliminată de pe mâna puiului, dar el nu a învăţat niciodată să-şi folosească celelalte degete. Celulele creierului destinate degetelor nefolosite au primit o altă destinţie în timpul ferestrei pentru dezvoltarea motrice.

Un exemplu modern de dezvoltare motrice este Andre Agassi, care a fost, cu mici pauze, jucătorul de tenis numărul unu în lume. Andre este capabil să schimbe strategia jocului datorită reflexelor sale iuţi ca fulgerul şi a capacităţii sale de a lovi mingea rapid şi în ascensiune. Andre este renumit de asemenea ca fiind cel mai bun tenisman care a existat vreodată la returul de servicii.

Programarea lui Andre a început când el avea doar câteva săptămâni. Tatăl său îi legăna deasupra capului o minge legată de o coardă, şi când Andre a crescut suficient pentru a ţine ceva în mână, tatăl său i-a dat o paletă pentru a o balansa. Tatăl lui Andre a aşezat temelia pentru crearea unui vast potenţial privind dezvoltarea motrice a minţii subconştiente a lui Andre.

Acest concept de ferestre de învăţare arată importanţa expunerii copiilor unei mari diversităţi de jucării, culori, sunete, discuţii, imagini şi experienţe. Bineînţeles, aceste limite de programare nu sunt absolute, dar depăşirea lor poate fi dificilă. Cercetări mai recente arată că aceste ferestre pot dura mai mult

și că modul în care creierul nostru este programat în anii adolescenței este de asemenea determinant pentru modul în care vom reacționa ca adulți.

Astfel, ca adulți, este foarte probabil să avem în mintea subconștientă multe programe și concepții negative care au fost dezvoltate înainte de a împlini douăzeci de ani, și multe care au fost implantate de alții, și anume de părinți, rude, profesori, colegi de joacă, emisiuni TV, și foarte probabil de anumite jocuri video violente. Din nefericire, multe din aceste programe și concepții sunt dăunătoare. Iată numai câteva:

- Fumatul,
- Mâncatul excesiv,
- Sănătatea precară,
- O proastă părere despre sine,
- Fetele nu sunt bune la matematică,
- Toată lumea răcește,
- „Nu, nu pot să fac asta", sau „N-o să poți niciodată să faci asta".

Nu uita. Mintea subconștientă acceptă orice ca fiind adevărat și ia totul ad-litteram. Adeseori părinți bine intenționați le tot repetă copiilor lor:

- „Vei fi o fată *mare*",
- „Ești atât de prostuț",
- „Nu, nu poți să faci asta",
- „Băiat rău",
- „Ești fată; este de așteptat să nu fii bună la matematică".

Unii părinți sau profesori nechibzuiți pot programa mințile subconștiente maleabile cu fraze de genul:

- „O să fii un nimeni",

- „Nu vei reuși niciodată".
- „Oare n-ai să înveți niciodată?"
- „Ești un băiat rău (sau fată)."
- „N-ai să termini niciodată școala."

Aceste fraze cu implicații negative nu vor avea efect dacă îi sunt spuse copilului de câteva ori. Dar dacă sunt repetate, mai ales în situații cu o puternică încărcătură emoțională, este foarte probabil ca ele să fie acceptate de mintea subconștientă. Un cercetător a estimat că unui copil i se spune „Nu" de 148 000 de ori în primii ani de viață. Nu este de mirare că potențialul atâtor copii este limitat fără rost.

REFLEXELE CONDIȚIONATE

Uneori reacționăm în mod irațional și nu avem nici cea mai vagă idee de ce. Aceasta se datorează adeseori unui reflex condiționat de care nu suntem conștienți. Îți amintești experimentul clasic realizat de Pavlov. Când Pavlov îi arăta unui câine înfometat mâncare,





câinele saliva. Atunci Pavlov a început să sune dintr-un clopoțel când îi arăta câinelui mâncarea. După câteva ori, câinele a fost condiționat de clopoțel. Apoi Pavlov trebuia numai să sune din clopoțel și câinele saliva. Sunatul din

clopoțel si salivatul nu sunt de obicei interconectate.

Iată câteva exemple de cazuri care implică reflexele condiționale:

- O femeie adultă detesta spanacul. Sub hipnoză, ea și-a amintit de perioada când avea un an. Se afla într-un scaun înalt mâncând spanac. Atunci a sunat cineva la ușă. Ciobănescul lor german a început să latre și în drum spre ușă a răsturnat scaunul. Crezând că copilul s-a lovit, mama sa a început să țipe. A urmat un întreg haos, zgomote, un cucui pe cap, și experiența a fost foarte încărcată emoțional. Această experiență traumatizantă a condiționat-o apoi să deteste ceea ce mânca atunci când s-a petrecut neplăcutul accident. Oare un incident similar i s-a petrecut și unui fost președinte căruia nu-i plăcea broccoli și nu știa de ce?
- Un alt pacient se temea de ocean. S-a dovedit că la o vârstă fragedă el se afla pe plajă când salvamarii au adus la mal o victimă mușcată de rechini. Cumplita imagine a avut un impact atât de puternic asupra lui, încât l-a condiționat să se teamă de ocean.
- Exemplul următor a fost relatat în *Psychotherapy*, în august 1974. Un tânăr a primit o palmă peste fund în urma unei certe a părinților săi. Emoțiile sale au fost asociate cu efortul său de a-și controla suspinele din piept. În timpul certei următoare, chiar și fără a primi acea palmă, pieptul său și-a reamintit-o. Emoțiile s-au oprit în piept și tânărul s-a îmbolnăvit de astm.

Fiecare dintre noi avem mii de programe în mintea subconștientă. Majoritatea sunt utile și chiar esențiale. Dar multe sunt dăunătoare pentru o viață fericită. Vei învăța în lecțiile următoare cum să depășești aceste programe dăunătoare.

PROCESAREA INDUCTIVĂ: CĂUTAREA UNEI SARCINI DE ÎNDEPLINIT

Calculatorul tău subconștient preia gândurile din mintea conștientă și le prelucrează prin inducție pentru a ajunge la o concluzie. El operează de la particular la general. Mintea subconștientă este un *calculator care CAUTĂ O SARCINĂ DE ÎNDEPLINIT. Mintea subconștientă va acționa pentru a îndeplini un scop care i-a fost furnizat*, fie că scopul a fost bine gândit, este întâmplător, sau provine de la o sursă exterioară.

De aceea este foarte important să monitorizezi tot ce introduci în mintea subconștientă. Ți-ai spus vreodată: „Sunt prost?" Dacă ai repetat-o suficient de mult și cu încărcătură emoțională, duhul tău fermecat ți-a răspuns: „Da, stăpâne, pot să te fac să pari prost. Nicio problemă. Pot să o fac foarte ușor și fără niciun efort." Apoi, să zicem, ai avut de dat un test despre un subiect pe care îl cunoșteai foarte bine, dar în timpul testului, nu ți-ai putut aminti nimic. Să fi fost oare mintea subconștientă care îți îndeplinea porunca?

Ți-ai spus vreodată că ești neîndemânatic? Duhul tău fermecat ți-a răspuns: „Da, stăpâne. Pot să te fac neîndemânatic. Pot să o fac ușor și fără efort." Apoi, fără motiv, te-ai împiedicat sau ai scăpat o minge ușoară de base-ball și te-ai simțit stânjenit.

Ți-ai spus vreodată că ești timid și nepopular? Dacă ai spus-o suficient de mult și cu încărcătură emoțională, duhul tău fermecat ți-a răspuns: „Da, stăpâne, pot să te fac timid și nepopular determinându-te sa ai un comportament nesociabil. Nicio problemă. Pot să o fac ușor și fără efort. Nici nu trebuie să te gandești la asta. Mă ocup eu de toate." Apoi, după ce te porți ca un dobitoc, te întrebi: „Oare de ce m-am purtat așa?" Ei bine, acum știi de ce. Tu ai cerut-o; tu ai programat-o.

Maxwell Maltz, doctor în medicină, chirurg plastic, a scris

o carte clasică despre acest subiect, *Psycho-Cybernetics*. Dr. Maltz a observat că atunci când le corecta trăsăturile grotești, pacienții se comportau în două moduri. Unii își schimbau personalitatea și deveneau mai sociabili și mai prosperi. Dimpotrivă, alții nu se schimbau. Continuau să aibă complexe de inferioritate și o natură pesimistă.

Dr. Maltz a descoperit că putea modifica atitudinea unor pacienți care se simțeau inferiori și ratați *fără* ajutorul chirurgiei. *El a ajuns la concluzia că acțiunile, sentimentele, comportamentul și chiar capacitățile unei persoane depind de imaginea ei despre sine.* De aceea, schimbă-ți părerea despre tine însuți și îți vei schimba personalitatea și comportamentul! Cu alte cuvinte, *te vei comporta exact ca genul de persoană care crezi că ești.* Cheia către schimbarea personalității nu este fizică; ea este imaginea pe care o ai despre tine însuți.

Dr. Maltz a continuat spunând că schimbarea nu este realizată de intelect, și nici de inteligență, schimbarea este adusă de *experiență.* Adu-ți aminte, pentru mintea subconștientă experiența este același lucru cu *imaginația.* Mintea subconștientă nu face nicio diferență între ceea ce este real și ceea ce nu este. Ea acceptă tot ce-i oferi. Precum proverbul: „Ești ceea ce mănânci"; „Ești de asemenea ceea ce gândești!" Gândește-te că imaginea despre tine însuți este un program (partea de software) din creierul tău, iar sistemul neuronal reprezintă componentele calculatorului (partea de hardware). Ceea ce este scos la imprimantă, în limbaj de calculator, este trupul și personalitatea voastră.

Mintea subconștientă este un calculator în căutarea unui scop și va căuta ceea ce-i furnizezi tu. Există zeci de cărți despre acest subiect. *As A Man Thinketh* de James Allen este una clasică.

Nu este foarte important ceea ce ești. Important este ce crezi că ești. Dacă te gândești încontinuu la succes, mintea subconștientă te va ghida spre succes. Dacă ai tot timpul

gânduri pline de iubire, mintea subconștientă te vă ghida spre relații pline de iubire.

William James spunea: „Cea mai mare revolutie a generației noastre este descoperirea faptului că ființele umane, schimbându-și atitudinea interioară din mintea lor, își pot modifica aspectele exterioare ale vieții."

SCOPURI

Scopurile tale trebuie să fie clare, pentru că altfel mintea subconștientă se va încurca. Dacă zbori de la un scop la altul, efortul pe care-l vei depune va fi ineficient și neproductiv. Pentru a-ți păstra scopurile clare și bine definite, scrie-le pe o foaie de hârtie. Ține o evidență. Fă o listă cu scopuri de scurtă, medie și lungă durată. Iată câteva sugestii:

- Un servici mai bun
- Imaginea de sine
- O locuință mai bună
- O casă nouă
- Independență financiară
- Capacități mentale
- Capacități fizice
- Sănătate

Recitește și corectează-ți scopurile cu regularitate. Îți propun să te uiți peste ele de cate ori îți aduci aminte, chiar și dacă ai doar câteva secunde la dispoziție. Recitește-le când esti in starea alfa. Întreaga acțiune îți va lua doar câteva secunde. Nu le împărtăși nimănui altcuiva. Este posibil să primești un feed-back negativ de la prieteni bine intenționați și de la familie, care iți vor reaminti că nu poți face cutare lucru, că nu poti fi într-un anumit fel sau obține un anumit lucru. De asemenea te

vei simți presat să le demonstrezi că se poate, pentru că altfel vei fi ridiculizat. O asemenea presiune îți va bloca succesul.

SFAT

Asigură-te că sunt scopurile *tale*. Ele ar trebui să te facă fericit, și în același timp să nu facă pe nimeni altcineva nefericit. Asigură-te că fiecare scop mai mic te conduce către scopul final. Scopul final ar trebui să fie ceva de genul: pace interioara, sănătate, armonie în viata ta, fericire și împlinire interioară.

Emerson spunea: „Fiți atenți ce vă doriți din tot sufletul (mintea subconștientă), pentru că veți obține cu siguranță acel lucru." Primul scop ar putea fi să ai o mulțime de bani. Dar în timp ce faci o mulțime de bani, este posibil să-ți pierzi prietenii, familia, sănătatea, și devii bogat, dar nefericit și singur. Astfel ca este posibil ca a avea o mulțime de bani să nu fie cel mai bun scop pe care să-l ai în vedere. Stabilește-ți scopurile cu grijă și fă bilanțul. Să ai întotdeauna o listă clară și bine definită la care te poți raporta (în starea alfa).

REZUMAT AL TRĂSĂTURILOR IMPORTANTE ALE MINȚII SUBCONȘTIENTE

1 Nu face diferența între real și imaginar.

2 Este întotdeauna în căutare de scopuri.

3 Poate fi controlată de mintea conștientă.

4 Comunică prin imagini și sentimente.

5 Comunicarea cu mintea subconștientă este intensificată de emoții.

6 Starea alfa deschide ușa către mintea subconștienta.

7 Ține mintea conștientă deoparte:

- Nu depune eforturi
- Practică acceptarea detașată
- Abandonează-te!

EXERCIȚIU

IMAGINEA DE SINE

Împarte o foaie de hârtie în două coloane verticale. Denumește coloana din stânga „Imaginea de sine" și pe cea din dreapta „Vizualizare". Scrie în coloana din stânga trei trăsături pe care ai dori să le ai. Lasă spațiu. În coloana din dreapta scrie anumite scenarii despre cum ai acționa dacă ai avea acel tip de personalitate. Iată un exemplu:

VIZUALIZARE - IMAGINEA DE SINE

• Charismatic	Oameni care ascultă ce le spun Oameni care mă înțeleg Vorbesc în fața unui public numeros
• Foarte bun în arta conversației	Vorbesc cu un grup mare de oameni Moderator al unui talk-show
• Plin de succes	Conduc mașina mea de lux Președinte al unei companii Câștig un trofeu

Ține această foaie de hârtie lângă pat. Chiar înainte de a te întinde pentru a te culca, citește lista și vizualizează-te *ca având deja* aceste calități. Vizualizează-te acționând, realizând acele activități și fiind acea persoană. Nu te gândi la această listă în timpul zilei când nu te afli în starea alfa.

Acum i-ai dat duhului tău fermecat scopuri și el va acționa pentru a ți le îndeplini cu succes, ușor și fără efort.

INTRAREA ÎN STAREA TETA – EXERCIȚIU

Starea teta este meditația profundă asociată cu intuiții spontane în care soluția unei probleme sau un efort creator sunt adeseori vizualizate în întregime. În literatură sunt descrise multe exemple de oameni care lucrau fără succes la o problemă, până când în cele din urmă renunțau (conștient) și mergeau să se plimbe, făceau o baie, sau se angajau în activități care îi relaxau și le îndepărtau mintea de la problema respectivă. Fiind relaxați și în acea stare meditativă, soluția le venea ca o străfulgerare. Multe astfel de exemple se găsesc în cartea lui W. Harman, *Higher Creativity*, dar și în altele.

Celebrul artist suprarealist Salvador Dali se așeza într-un scaun, se relaxa, și intra în starea teta, în care vedea imaginile suprarealiste pe care le picta. Dali ținea în mână un obiect, astfel că atunci când intra în această stare inspiratoare, mâna i se relaxa și scăpa obiectul. Zgomotul îl aducea într-o stare în care își putea aminti imaginile pe care le vizualizase în starea teta.

Dar nu trebuie să treci prin toate acestea pentru a intra în stare teta. Te poți condiționa sa intri în starea teta de câte ori dorești, practicând exercițiul următor. Înainte de a realiza procedeul pentru a intra în starea teta, trebuie să devii totuși expert în a intra în starea alfa, folosind exercițiul din Lecția Doi.[5]

[5] Un CD care conține acest exercițiu poate fi achiziționat la . Pentru mai multe informații accesează sau scrie la *The Genie Within*, 1844 Fuerte Street, Fallbrook, CA 92028, SUA. (CD-ul este în limba engleză)

GRĂDINA INSPIRATOARE

Așază-te confortabil.

Privește în sus într-un unghi de aproximativ 20 de grade. Aceasta îți obosește ochii, și îi poți lăsa să se închidă.

Ești tot timpul conștient de ceea ce spun.

Relaxează-te... devii moale. Relaxarea îți face bine... detensionează-te... abandonează-te și relaxează-te. Imaginează-ți că ești un balon, și cineva te-a umplut cu aer, tot mai mult, mai mult și mai mult, până când balonul pare gata să explodeze. Lângă mâna ta se află o supapă. Deschide-o și vizualizează cum te dezumfli ușor. Mai mult... mai mult... tot mai mult, până ce ești total dezumflat, plat și complet relaxat. Relaxarea este asociată cu senzația de greutate și căldură. Acum îți simți trupul devenind din ce în ce mai greu... și simți o undă liniștitoare de căldură urcând prin corp... Picioarele sunt acum relaxate... complet relaxate... spatele este acum relaxat... complet relaxat... brațele sunt relaxate și moi... simți greutatea trupului. Acum capul și gâtul sunt relaxate... având doar tonusul muscular necesar pentru a menține capul într-o poziție confortabilă. Acum imaginează-ți că ești un sac de ciment. Simți cât ești de greu. Simți cum sacul este din ce în ce mai greu, tot mai greu.

Acum numără mental 3...2...1...și spune mental și vizualizează cuvântul „ALFA". Te afli acum într-o stare mentală naturală și binefăcătoare – o stare în care mintea subconștientă acceptă imediat sugestii pozitive și binefăcătoare, sugestii care sunt numai pentru binele tău și al umanității.

Acum intră într-o stare chiar mai profundă a minții. Numără mental de la 5 la 1 și intră tot mai adânc în această stare naturală de relaxare binefăcătoare ...5...te scufunzi tot mai adânc ...4...din ce în ce mai relaxat... lasă-ți mintea să se relaxeze și să alunece din ce în ce mai adânc în starea teta a minții... mintea se bucură de această stare profundă de relaxare și pace. Lasă-ți mintea conștientă să fie doar un observator... 3...tot mai lent, din ce în ce mai profund... 2...te simți liniștit și senin...1. Acum te afli în starea teta. Mintea ta este creativă și vede lucrurile dintr-o perspectivă globală.

Acum fă o plimbare plăcută. Te afli pe o cărare lină, acoperită cu scoarță moale de copaci. Cărarea unduiește înainte și înapoi, și în față vezi un gard viu înalt. Există o deschizătură în gard, și cărarea conduce spre ea. Trecând ușor prin deschizătura din gard, vezi cea mai frumoasă grădină pe care ai văzut-o vreodată; există în ea foarte multe flori și este realizată perfect, cu armonii geometrice care îți încântă ochii. Privește încet de jur împrejur și observă galaxiile de flori. Unele au culori vii, altele au culori mai estompate... dar toate sunt frumoase... absolut magnifice. Sunt flori de toate felurile și culorile... roșii, purpurii... de un roz delicat. Sunt flori albastre, albastru închis... albastru deschis... albastru azuriu și albastru-verzui. Sunt flori de un galben viu și verde primăvăratic... verde închis și câteva flori de culoare măslinie. Toate culorile curcubeului... toate nuanțele... verzi, roșii, galbene, albastre și purpurii, portocalii și violete. Unele flori au petale mari... late, de forma calei unei nave... Unele flori sunt micuțe și complicate... ele par delicate, dar tu știi totuși că sunt puternice. Privește îndeaproape aceste flori micuțe... cu minunatele lor petale minuscule.

Faptul de a te afla în această grădină este o sursă de

inspirație. Faptul că te afli în această grădină te umple de minunare... frumusețea este copleșitoare. Faptul de a fi aici te umple de dorința de a crea. O asemenea grădină ar trebui să fie admirată de toată lumea. Faptul de a te afla în acest tărâm al adevărului și frumuseții te inspiră să scrii o poezie... sau o poveste... sau să pictezi un tablou... pentru a exprima într-un anumit mod ceea ce simți... în modul care îți se potrivește. Poate modul tău de a te exprima este să ajuți pe cineva... să faci o faptă bună... să-i faci cuiva o favoare. Vei ști cum să te manifești... fericit... fără efort... plin de bucurie.

Fiecare din aceste flori reprezintă ceva pentru tine. Unele reprezintă o idee... un concept. Unele flori reprezintă părți ale unei povești, sau părți ale unui tablou frumos. Unele flori reprezintă părți ale unui discurs sau ale unei predici. Altele reprezintă fapte pe care le poți face pentru binele celorlalți.

Aceste flori sunt fără sfârșit. Cu cât culegi mai multe, cu atât mai multe cresc și înfloresc. Poți culege cât de multe dorești. Culege câteva buchete. Culege mănunchiuri mari. Poți culege multe buchete dacă dorești. Și te poți întoarce din nou pentru a culege altele. Ele sunt mereu aici. Iarna, primăvara, vara sau toamna – aceste flori cresc tot timpul anului. Ele te așteaptă să le culegi... ele vor sa le culegi deoarece de aceea se află ele aici... pentru beneficiul tău... pentru binele tău... pentru a te ajuta să-ți împlinești nevoile creatoare urgente.

Acum ia cu grijă buchetele sub braț și ține câteva în mâini. Îți poți pune chiar flori în păr dacă dorești. Ține-le cu delicatețe... pentru că sunt prețioase... ele sunt dorințele tale manifestate în realitate... în scrieri... în povești... în poezii... în tablouri pictate... în cusături și broderii... în fapte bune... în orice poți crea. Pentru că ești creativ... ești productiv... și creezi chiar acum.

Astfel, pe măsură ce te trezești, ia aceste buchete cu tine. Ele sunt ale tale, pentru a le păstra pentru totdeauna... pentru a le folosi... pentru a te bucura de ele sau a le împărtăși cu prietenii... sau cu întreaga umanitate. Ele sunt ale tale pentru a le folosi pentru binele tău suprem și pentru binele suprem al umanității.

Poți reveni în această grădină oricând dorești. Este suficient să numeri de la 5 la 1 și să vizualizezi cuvântul „TETA". Acum ești programat să revii aici oricând dorești. Pur și simplu numără de la 5 la 1 și vizualizează și spune-ți mental „TETA". În conversația normală, cuvântul teta nu are niciun înțeles special. Numai când îți dorești să revii în starea „TETA" cuvântul are efect. De fiecare dată când revii în starea „TETA", este foarte ușor să o faci. De fiecare dată când spui mental cuvântul „TETA", ajungi rapid la acest nivel. De fiecare dată când intri în starea „TETA", este din ce în ce mai ușor și tot mai natural să o faci.

Acum începi lent să revii la starea „de veghe". Când termini de numărat până la 5, ești treaz și odihnit și te simți înviorat. 1...te simți inspirat și creator...2... te simți revigorat... 3...te simți fericit...4...5... acum ești pe deplin conștient.

Lecția patru

LEGILE MINȚII SUBCONȘTIENTE



LEGILE MINȚII SUBCONȘTIENTE

INTRODUCERE

Pentru a obține soluții matematice corecte trebuie să respectăm legile matematicii. O soluție corectă poate fi obținută uneori chiar dacă o lege nu este respectată, dar acest lucru nu se petrece prea des. Același lucru este valabil și în ceea ce privește mintea subconștientă.



Aș dori să-ți pot spune că dacă vei respecta legile minții subconștiente discutate în această lecție, vei avea întotdeauna succes, dar nimeni nu poate face o asemenea promisiune. Dar îți pot spune că dacă nesocotești legile discutate în această lecție, vei avea mult mai puțin succes decât dacă le vei respecta. Unele legi sunt simple și nu necesită explicații lungi. Nu le voi face mai stufoase doar pentru a face secțiunea mai lungă sau mai importantă.

REPETAREA, REPETAREA, REPETAREA

Programele noi acceptate de mintea subconștientă trebuie să fie hrănite. Când îți programezi mintea subconștientă, este necesar să repeți condiționarea de mai multe ori, până când este total acceptată de mintea subconștientă. După ce este acceptat, programul trebuie să fie repetat periodic pentru a te asigura că rămâne dominant.

EMOȚIA

Atașarea unei emoții la o sugestie face ca aceasta să fie mai eficientă. Emoția este puterea din mintea subconștientă. Trebuie să o folosești atunci când îți programezi mintea subconștientă pentru succes deplin.

TIMPUL PREZENT

Mintea conștientă trăiește în dimensiunile temporale pe care le cunoaștem, și anume trecut, prezent și viitor, în timp ce mintea subconștientă trăiește numai în prezent. În mintea subconștientă, trecutul reprezintă amintiri prezente și viitorul predicții prezente.

Exemplul următor explică semnificația folosirii timpului prezent. „*Voi* fi fericit" semnifică pentru mintea subconștienta că *acum* nu ești fericit; dar vei fi fericit în viitor. În primul rând, viitorul nu vine niciodată. Deci nu cere ceva din viitor. Viitorul este ca un morcov ținut în fața cuiva pentru a alerga după el, dar nu-l va prinde niciodată. În al doilea rând, implicația de „a nu fi fericit" este scopul dat minții subconștiente. Mintea subconștientă este atunci obligată să te mențină nefericit.

Rostirea corectă este la timpul prezent: „Sunt fericit." Dar să spunem că tocmai ți-a murit câinele, ai picat la un examen, ai primit o citație de la fisc, și *nu* esti fericit! Bine, dar daca vrei să alungi deprimarea, atunci trebuie să spui și să gândesti „Sunt fericit – acum." „A fi fericit acum" va fi scopul oferit minții subconștiente. Neurotransmitătorii circulă în ambele sensuri, de la minte la trup și de la trup la minte. O dată ce mintea subconștientă acceptă conceptul de „a fi fericit", acel mesaj, la rândul lui, este trimis către celulele trupului tău și atunci trupul tău răspunde fiind fericit.

Folosirea timpului prezent pare stranie pentru mintea conștientă, dar este necesară. De exemplu, când iți programezi ceasul deșteptător mental, spui: „Sunt perfect treaz la șapte dimineața." și nu „Voi fi treaz la șapte dimineata."

UN CONCEPT PREDOMINANT

Mintea subconștientă va accepta numai un singur concept ca fiind adevărat la un moment dat. În mintea subconștientă pot fi păstrate mai multe concepte (ganduri, obiceiuri, programe) la un moment dat, dar numai *unul* va fi predominant. Astfel, când mintea subconștientă recunoaște un concept ca fiind adevărat, acel concept te ghidează și domină tot ce faci.

Mintea subconștientă va renunta la conceptul predominant numai când în ea va fi întiparit un concept opus mai puternic. Cert este că un concept nu poate fi eliminat; el este întiparit în mintea subconștienta și mintea subconștientă nu uita. Un concept negativ trebuie să fie învins de unul pozitiv mai puternic. Vestea bună este că nu trebuie să fie cunoscuta sursa conceptului; el doar trebuie să fie învins de unul pozitiv.



Imaginează-ți că ești o balanță uriașă. Întinde ambele brațe în lateral, paralel cu solul. În fiecare mână ții talerul unei balanțe. Imaginează-ți ca ești o balantă mobila – imediat ce un obiect este așezat pe un taler, acesta se înclină imediat. Balanta cântărește toate părerile pe care le ai despre tine însuti intr un anumit domeniu. Mâna dreaptă ține talerul în care se afla

părerile negative, iar mâna stângă ține talerul în care se află părerile pozitive. Balanța se va înclina într-o direcție sau alta în funcție de conceptul dominant.

Să presupunem că ai fost crescut într-o familie armonioasă. Părinții ți-au oferit multă iubire și atenție. Imaginea de sine pe care o dezvolți este una de siguranță și încredere în sine. Astfel, părerile pozitive se îndreaptă spre talerul din stânga și acesta va coborî și va rămâne așa. Crești având încredere în tine.

Dimpotrivă, să presupunem că John a fost crescut într-un mediu familial dezechilibrat. El a fost bombardat cu stimuli negativi despre sine însuși. „Nu ești bun de nimic." „Nu vei ajunge nimic în viață." „Ești un băiat rău." „Niciodată nu faci ceva cum trebuie." „Nu înveți niciodată." Timp de douăzeci de ani el a trăit în această familie, în care i s-au spus constant (REPETARE) aceste afirmații negative, și de cele mai mult ori au fost spuse cu furie sau sarcasm (EMOȚIE).

După atâția ani, John știe (în mintea conștientă) că este deștept, educat, și atrăgător, dar din nu se știe ce motive, el are o părere proastă despre sine (mintea subconștientă). Când mintea conștientă și mintea subconștientă sunt în conflict, mintea subconștientă câștigă întotdeauna.

Pentru a transforma lipsa încrederii în sine în încredere în sine, John nu trebuie să se străduiască să afle *de unde* îi vine acea lipsă de încredere. Trebuie pur și simplu să învingă conceptul de lipsă de încredere în sine, cu unul de siguranța și încredere în sine. El trebuie să-și repete afirmații pozitive, binefăcătoare, care să-i crească încrederea. El trebuie să hrănească talerul din stânga până ce, într-o zi, balanța se înclină, și *iată!* Mintea subconștientă a acceptat conceptul pozitiv. Acum încrederea în sine este conceptul dominant care va ghida acțiunile lui John.

John a fost expus ani de zile unor afirmații negative. Cum poate el să depășească această trăsătură negativă, care a fost clădită în ani de zile, într-un timp scurt? El poate accelera

procesul sădind programele pozitive atunci când se află în starea alfa si folosind metodele ce vor fi prezentate în lecțiile ulterioare.

William Glasser, doctor în medicină, a scris o carte, *Schools Without Failure*, sugerând ca acest concept să fie folosit în școli. El a recomandat accentuarea feedback-ului pozitiv și eliminarea celui negativ. El a sugerat ca elevii să nu fie pedepsiți de profesori și sa nu existe note mai mici decât cele de trecere. El susținea că elevii ar trebui să absolve școala cu o mai mare încredere în ei înșiși și astfel ar învăța mai repede, mai ușor si cu bucurie. Acest concept este foarte valoros dar nu a fost acceptat de sistemul nostru de învățământ.

Această tehnică de predare nu se folosește pentru copiii noștri, dar *se folosește* pe animale. Dresorii de animale au mai mult succes dacă ignoră comportamentul negativ al unui animal și pun accentul pe comportamentul pozitiv când acesta apare. Dr. Skinner, un psiholog celebru, a fost unul din pionierii acestei tehnici.

AȘTEPTĂRILE

INTRODUCERE

În lecția anterioară ai aflat că mintea subconștienta este un calculator în căutare de scopuri. Oricare ar fi scopurile oferite, mintea subconștienta va cauta să le îndeplinească. O *așteptare* sinceră este un scop pentru mintea subconstientă, și de aceea poate fi formulată următoarea lege: *Când mintea subconștienta se așteapta la ceva, ea face ca acel lucru să se petreacă.* Iată câteva exemple:

- Un grup de voluntari au fost injectați în bratul drept cu tuberculină dintr-o seringa roșie. Tuberculina provoacă roșeată

și umflarea tegumentelor. Prin urmare, de fiecare data bratul reacționa înroșindu-se și umflându-se, după cum era *de așteptat*. În acelasi timp, voluntarii erau injectați in brațul stâng cu o soluție de ser dintr-o seringă verde. Pe brațul stâng nu a apărut nicio reacție, cum era de asemenea *de așteptat*. După trei luni de injectări, tuberculina și soluția de ser au fost inversate in seringile roșie și verde, fără ca voluntarii să fie informati. După ce au fost injectati cu solutiile schimbate intre ele, brațele au reacționat după cum *se așteptau* voluntarii, respectiv brațul drept a reacționat înroșindu se și umflându-se, in timp ce brațul stâng nu a avut nicio reacție. Contrar științei medicale, corpul a reacționat conform *așteptărilor* din mintea subconștientă.

- Sociologii care studiau cultura din Insulele Torbiand, au descoperit că sexul înainte de căsătorie era acceptat, dar sarcina nu. Nativii nu foloseau anticoncepționale, și totuși sarcina înainte de căsătorie era practic inexistenta. Cultura adânc înrădăcinată le condiționa astfel pe femei, încât ele nu se asteptau absolut deloc să rămână însărcinate înainte de a se căsători.
- Ați cunoscut cu siguranță sau ați auzit despre cupluri care nu puteau avea copii. Ei adoptă un copil și imediat după aceea sotia rămâne însărcinată. S-ar putea spune că faptul de a avea un copil a deblocat convingerea ei că nu putea avea propriul ei copil.

Să recapitulăm: *Așteptările reprezintă o profeție care se auto-împlinește.*

Acum vom examina cel mai bine documentat fenomen bazat pe această lege – efectul placebo.[1]

Pentru mai multe exemple consultă și „The Mysterious Placebo", din *Anatomy of an Illness*, de Norman Cousins, si „Mind Over Medicine" *Psychology Today*, Iulie/August, pag. 60-67, 2000.

EFECTUL PLACEBO

Cuvântul *placebo* semnifică „Voi face pe plac." Companiile de medicamente trebuie să țină seama de „efectul placebo" atunci când testează un medicament. Medicamentele placebo reprezintă pastile care arată la fel ca medicamentele care sunt testate, dar ele conțin numai excipienții inactivi folosiți împreună cu medicamentul real. Acești excipienți nu au valoare medicală, și totuși în toate studiile, cel puțin treizeci la sută dintre pacienți relatează aceleași efecte curative precum cele resimțite în cazul medicamentului real. Efectul placebo nu poate fi explicat altfel decât prin faptul că sistemul de *credințe* al pacientului determină același efect vindecător ca și medicamentul real.

Când pacienții nu sunt conștienți că li se dau medicamente, efectul placebo dispare. Când pacienții nu sunt conștienți, nu există *așteptări*. Au fost realizate astfel de teste pentru a se demonstra că efectul placebo se datorează într-adevăr așteptărilor și nu altor factori.

Dr. Sternbach a administrat în 1964 unui grup de voluntari o pastilă care nu conținea niciun ingredient activ. Prima dată când li s-a dat pastila, voluntarilor li s-a spus că li se oferea că medicament care stimula puternic activitatea stomacului. Data următoare voluntarilor li s-a spus ca pastila le va reduce activitatea stomacului și îi va face să se simtă plini și greoi. A treia oară voluntarilor li s-a spus ca pastila era un placebo și va servi drept control. Deși Dr. Sternbach a administrat aceeași pastilă în toate cele trei ocazii, activitatea stomacului a *două treimi* dintre subiecți a răspuns conform indicațiilor pe care le-au primit înainte de a lua pastilele. Stomacul subiecților a reacționat în modul în care ei *se așteptau* să reacționeze.

Studiile au arătat că credința unui pacient poate fi în mod dramatic afectată de doza în care este administrat medicamentul. O pastilă mare este mai eficientă decât una

mică; o pastilă colorată este mai eficientă decât una albă; o pastilă amară este mai eficientă decât una fără gust; o injecție este mai eficientă decât o pastilă; medicamentele administrate de un doctor sunt mai eficiente decât cele administrate de o soră medicală, și medicamentele administrate de un doctor în halat alb sunt mai eficiente decât cele administrate de un doctor în haine de stradă. Credința pacientului în medicament este determinată și de modul în care medicamentul este administrat. Doctorul Benson, în *Timeless Medicine*, afirmă că preparatele placebo pot fi în proporție de 90% la fel de eficiente ca și medicamentele reale, în funcție de *cum* sunt administrate.

Testând un medicament pentru ulcere sângerânde, doctorii au descoperit că medicamentul avea un efect de șaptezeci la sută dacă era administrat ca un „potențial" nou medicament, și de numai treizeci la sută când era prezentat ca medicament „experimental."

Studii mai recente au dovedit importanța relației doctor-pacient. Efectul placebo este mai puternic dacă doctorul îi privește pe pacienți ca participanți activi, spre deosebire de relația faceți-ce-vă-spun.

Într-un experiment relatat de Dr. Joan Borysenko, unei treimi din numărul femeilor bolnave de cancer cărora li s-a administrat un preparat placebo în locul unuia chimioterapeutic le-a căzut părul. Singurul motiv pentru care s-a petrecut acest lucru, a fost că ele se așteptau să le cadă părul.

Efectul placebo este eficient chiar și în chirurgie. Dr. Bruce Moseley, Jr. a folosit chirurgia artroscopică (chirurgie printr-o mică incizie) pe cinci pacienți, în timp ce alți cinci au trecut printr-o operație simulată, în care incizia a fost realizată, dar nu s-a mai continuat cu nicio procedură de chirurgie reparatorie. După doi ani, cei care au suportat operația simulată au relatat aceleași beneficii în urma ei ca și cei care au fost cu adevărat operați. Patru dintre cei din grupul placebo chiar le-au recomandat și prietenilor chirurgia artroscopică.

Discuția despre efectul placebo nu ar fi completă fără cazul dlui Wright, petrecut în 1957. Dl. Wright era pe moarte, fiind bolnav de cancer, iar doctorul său, Bruno Klopfer, M.D., îi mai dăduse de trăit doar câteva zile. Dl. Wright a aflat de un nou medicament, Krebiozen, care era studiat la spital, și l-a rugat pe dr. Klopfer să i-l prescrie și lui. Deși doctorul știa că era prea târziu ca vreun medicament să-l mai poată vindeca pe Dl. Wright, el s-a înduplecat și i-a prescris dlui Wright o injecție pentru ziua de vineri.

Când s-a întors la spital luni, dr. Klopfer se întreba dacă pacientul său mai era în viață. Dar a fost uimit să-l găsească pe Dl. Wright vioi și activ. Dr. Klopfer relata că „tumorile dlui Wright se topeau ca untul pe plita încinsă." Dl. Wright a plecat acasă și și-a reluat activitățile obișnuite, pană ce a aflat că Krebiozenul nu era atât de eficient pe cât se credea. În scurt timp Dl. Wright se afla din nou la spital, pe moarte.

Dr. Klopfer și-a dat seama că de fapt efectul placebo era cel care îl vindeca pe dl. Wright, astfel că i-a spus ca Krebiozenul folosit în studiile despre care se vorbise recent era dintr-un lot mai vechi. Doctorul i-a administrat pacientului său o altă injecție, spunându-i că obținuse Krebiozen nou. Din nou tumorile s-au topit ca untul pe o plită încinsă și dl. Wright a părăsit spitalul. Dar a aparut un alt raport care arăta că Krebiozenul nu avea efectul scontat și cercetările au fost abandonate. După ce a auzit despre acest raport, dl. Wright s-a întors la spital și a murit după câteva zile.

Voi încheia discuția despre efectul placebo cu un citat din Norman Cousins.[3] Cousins a scris cărți și a predat cursuri postuniversitare pornind de la propria sa vindecare de o boală fatală folosind râsul pentru stimularea sistemului imunitar, sistemul vindecător al trupului. „De-a lungul anilor, știința medicală a identificat sistemele de bază ale trupului – sistemul

[2] Revista *Vitality*, martie 2002.

[3] *The Mind*, Richard M. Restak, M.D., pag.160, Bantam Books, 1988

circulator, sistemul digestiv, sistemul endocrin, sistemul nervos autonom, sistemul nervos parasimpatic, și sistemul imunitar. Dar trebuie subliniat și rolul celorlalte două sisteme care sunt esențiale pentru funcționarea corespunzătoare a ființei umane – sistemul vindecător și sistemul de *credințe*. Ele lucrează împreună. Sistemul vindecător este modul în care trupul își mobilizează toate resursele pentru a învinge boala. *Sistemul de credințe este adeseori activatorul vindecării*."(italicele mele)

EFORTUL INVERSAT

Nu poți dormi. Cu cât ești mai hotărât să dormi, cu atât ești mai treaz.

Ești aproape de a câștiga un trofeu la golf pentru prima dată. Mai este doar o ultimă gaură. Îți spui în sinea ta să nu dai atenție apei din față. Dar cu cât încerci mai mult să nu te gândești la ea, cu atât te gândești mai mult. Te blochezi și mingea ajunge în apă.

Acestea sunt exemple ilustrative pentru Legea Efectului Invers.

ÎN PRIMUL RÂND

Acum mai bine de un secol, Emile Coue scria: „Când voința (mintea conștientă) și imaginația (mintea subconștientă) sunt în conflict, imaginația (mintea subconstientă) câștigă întotdeauna." Să luăm ca exemplu momentul când te străduiești să-ți amintești numele cuiva care vine spre tine. Știi numele persoanei, dar nu ți-l amintesti acum. Ești cu un alt prieten pe care va trebui să l prezinți femeii care vine spre voi. Te *temi* că vei fi pus intr-o situație penibilă pentru că ar trebui să-ți amintești numele ei. Încercând să ți amintești cum se numește

devii nervos, și cu cât *vrei* mai mult să-ți amintești numele ei, cu atât devii mai nervos. Teama (mintea subconștientă) de a fi pus într-o situație penibilă învinge voința (mintea conștientă) de a-ți aminti numele persoanei.

Totuși femeia ajunge în dreptul tău și se scuză că se grăbește și nu se poate opri. Ești ușurat, te relaxezi (încetezi să-ți mai impui voința), și îți apare imediat în minte numele ei

Pentru a fi mai clar, Emile Coue descria acest aspect în termeni matematici. El spunea că puterea imaginației (mintea subconștientă) este egală cu pătratul puterii *voinței* (mintea conștientă).

Puterea minții conștiente² = Puterea minții subconștiente

1 = 1

2 = 4

3 = 9

De aceea, cu cât vei depune mai mult efort să *vrei*, cu atât puterea imaginației tale va crește, și la o scară mai mare. Astfel, „imposibilitatea de a-ți aminti" va câștiga. Cu cât vei *vrea* conștient mai mult ceva, cu atât mai mult vei spori puterea opusă. Ideea este să nu *vrei* ceea ce-ți dorești. Trebuie să lași ca acel lucru să se producă. Mintea conștientă trebuie să permită minții subconștiente să acționeze. Mintea conștientă trebuie să rămână pasivă și detașată.

ÎN AL DOILEA RÂND

De fiecare dată când *vrei* să faci ceva, apare de asemenea teama că nu vei reuși. Teama este o emoție puternică. Dacă teama de eșec este mai puternică decât *voința* de a reuși, teama învinge. Teama de eșec este acceptată de mintea subconștientă și ea învinge hotărârea conștientă de a reuși.

Să luăm în considerare următoarea demonstrație mentală. Imaginează-ți o scândură de lemn lată de 10 cm, suspendată la 15 cm deasupra solului. Acum încearcă să mergi pe scândură. Este foarte simplu! Mergi înapoi și lateral. Simplu! Acum imaginează-ți că aceeași scândură este suspendată între doi zgârie nori de câte 30 de etaje fiecare. Încearca să mergi acum pe scândură! Este mai greu, nu-i așa? Și totuși este aceeași scândură și ai de făcut același lucru. Dar acum apare o teamă imensă. „Dar dacă voi cădea? Voi muri! Este înfricoșător să privesc în jos. Oricine ar putea aluneca mergând pe bucățica asta îngustă de lemn." Oricât de mult ai *vrea* să mergi pe scândură, teama este mai mare. Pentru a merge pe scândură acum, ai nevoie de o mare încredere în tine însuți – suficient de mare pentru a te *aștepta* să reușești să mergi pe scândură.

Joci golf și te afli în fața unui public numeros. Vrei să faci impresie bună, dar te *temi* să nu ratezi mingea. Cu cât *vrei* mai mult să te relaxezi și să lovești mingea 250 de metri direct în josul terenului, cu atât devii mai tensionat și mai aproape de a rata mingea. Tiger Woods are atât de multă încredere în sine, încât teama nu este o problemă pentru el. Pur și simplu se relaxează și execută o lovitură reușită.

Pentru a contracara legea efortului invers trebuie să ai *încredere* pentru a alunga frica și trebuie să te *aștepți* la succes. În cel mai rău caz, trebuie să ai o atitudine neutră. Trebuie să reziști tendinței de a realiza eforturi conștiente.

La un curs avansat Silva, am fost martorul unei demonstrații de radiestezie. I-am povestit soției mele despre ea când am ajuns acasă, și ea mi-a sugerat să repet demonstrația și pentru ea. Eram încă plin de încredere de la curs si eram sigur pe mine. Dacă instructorul o putea face, însemna că puteam și eu.

În primul rând, am ieșit afara din cameră și soția mea mi-a ascuns cheile de la mașină. Când m-am întors, am ținut în sus una din baghetele pentru radiestezie și ea s-a mișcat. Am

mers in acea direcție ținând ambele baghete de radiestezie. Când am trecut pe lângă o galeată de curmale japoneze, baghetele s-au încrucișat. Am dat la o parte câteva curmale și mi-am găsit cheile. Uau! Am fost amândoi impresionați.

Apoi am rugat-o pe soția mea să-și imagineze un zid undeva în cameră. Am început să merg prin cameră și când am ajuns într-un anumit loc, baghetele de radiestezie s-au încrucișat – exact unde își imaginase ea zidul. Din nou, „Uau!"

Data următoare când am ținut cursul, m-am gândit să fac această demonstrație. Dar în minte mi-a apărut gândul: „Dacă nu reușesc, voi părea ridicol și întreaga clasă își va pierde încrederea în mine." După cum era de așteptat, nu am putut repeta demonstrația. Teama de eșec, teama de a pierde încrederea cursanților (care este un aspect foarte important pentru acest curs), a învins *voința* mea de a realiza o demonstrație reușită.

EXPRESIA

INTRODUCERE



Legea Expresiei spune că *orice gând determină o reacție fizică în trup.*

Închide ochii și imaginează-ți că muști dintr-o lămâie zemoasă. Buzele ți se strâng și salivezi.

Închide ochii și imaginează-ți că cineva zgârie o tablă cu unghiile. Sunetul îți dă fiori pe șira spinării.

Ai citit vreodată o carte, sau ai văzut un film, despre o poveste de iubire sfâșietoare încât ai simțit că te sufoci?

Aceste reacții sunt exemple ilustrative pentru Legea Expresiei. Mintea și trupul sunt una: de aceea, ceea ce afectează pe una, o afectează și pe cealaltă.

Profesorul William James, un psiholog celebru, spunea: „Adevarul este că nu există niciun fel de act conștientizat, fie el senzație, sentiment, idee, care să nu tindă direct și de la sine să se descarce printr-un efect motrice. Efectul motrice nu trebuie să fie întotdeauna o modificare exterioară a comportamentului. El poate fi doar o modificare a pulsului (bătăilor inimii), sau a respirației, sau o modificare a circulației sângelui, precum înroșirea sau paloarea, și multe altele. Dar în orice caz, el apare într-o anumită formă atunci când apare conștientizarea, și există o credință fundamentală în psihologia modernă, acceptată în cele din urmă, *că procesele conștiente de tot felul, sau doar procesele conștiente ca atare, se traduc într-o mișcare, vizibila sau ascunsă*"

Orice gând sau idee produce o reacție fizică. Dacă stimulilor li se permite să treacă din mintea conștienta în mintea subconștientă – și sunt acceptati – ideea sau gandul trebuie sa fie exprimate, vocal sau fizic. Dacă este reprimat conștient, atunci gândul va fi exprimat fizic, ca de exemplu:

- Griji = Ulcere
- Furie = Elibereaza adrenalină insotită de modificări ale circulației sângelui, energiei, pulsului, respiratiei etc.
- Teamă = Nervozitate, stomac deranjat
- Mâncare = Foame

In urmă cu mai mult de o sută de ani, un doctor a realizat un experiment pe un om care fusese împușcat în stomac. Chirurgul i-a oferit omului adăpost și hrană în casa lui dacă acesta era de acord sa lase gaura din stomac deschisă o perioadă de timp, astfel încât chirurgul sa poata observa starea stomacului sau. Examinând secrețiile stomacale, chirurgul a descoperit că toate stările psihice afectau digestia omului.

Într-un studiu realizat la Harvard, Dr. W. B. Cannon a descoperit că iubirea, cultivată conștient, făcea ca ochii să

devină luminoși, îmbunătățea circulația sângelui, digestia și excreția. În schimb, frica, invidia și ura produceau efectul invers. Aceste gânduri negative stopau de asemenea producerea de globule roșii.

Limbajul organelor, discutat în Lecția Trei, este de asemenea un exemplu de gând recurent care este exprimat organic. Dr. H. F. Dunbar spunea în *Emotion and Body Changes*, „Emoția menținută o lungă perioadă de timp produce modificări în țesuturile organului sau sistemului de organe implicat."

Bailes spunea foarte frumos într-o carte scrisă cu mai mult de 30 de ani în urmă, înainte ca faptul să fie dovedit științific: „Omul gândește cu întregul trup. Fiecare celulă are o scânteie de minte. Omul nu este un trup care conține o minte; el este o minte care operează printr-un corp! Trupul este modelat de minte. Ceea ce mintea crede, crede și trupul; ceea ce trupul crede, aceea el devine."

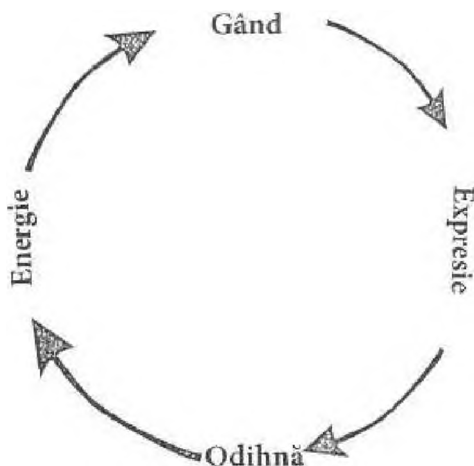
Bailes relata un caz în care un pacient nu-și agrea socrii, dar soția sa insista să meargă împreună să îi viziteze în fiecare duminică. Pacientul și-a reprimat antipatia, dar deoarece orice gând reprimat are o reacție fizică, el s-a îmbolnăvit de artrită, având astfel o scuză pentru a rămâne acasă.

În ziua de azi există multe cărți scrise în limbaj simplu despre legătura dintre minte și trup. Printre autorii mai cunoscuți se numără: Borysenko, Pert, Dossey, Chopra și Pelletier. Doctorii Pert și Dossey descriu în cărțile lor modul în care celulele noastre vorbesc cu mintea subconștientă.

Amintește-ți vechea zicală: „Dacă nu ești fericit, prefă-te că ești fericit și vei deveni fericit." Ei bine, știința medicală a demonstrat vechea axiomă. Substanțe organice similare celor folosite de creier pentru a gândi se găsesc în toate celulele trupului. Astfel, comunicarea este realizată în ambele sensuri, de la creier la celule, și de la celule la creier. Dacă te gândești că ești nefericit, te comporți ca și cum ai fi nefericit. Devii

încruntat și posac. Dar dacă acționezi ca și cum ai fi fericit atunci când ești trist, neurotransmițătorii din celulele trupului vor merge înapoi la creier și îi vor schimba starea într-una fericită.

CICLUL NATURAL AL ENERGIEI



1 Trupul tău înmagazinează *energie*.
2 Mintea conștientă primește un *gând* puternic.
3 *Exprimi* acel gând.
4 Trupul *se relaxează* pentru a-și reface energia.

Energia exprimată

Să luăm un exemplu de demult. Un om primitiv se trezește după un somn odihnitor. (Și-a refăcut rezervele de energie). El

vede în fața peșterii sale un tigru. Imediat se îngrijorează pentru viața familiei sale și a lui însuși (El are un gând puternic). Are un exces de adrenalină. Trupul său răspunde printr-o reacție de genul luptă-sau-fugi. Dar trebuie să-și apere familia, deci alege să lupte. După multe manevre de suliță și o încăierare, tigrul este alungat. Omul primitiv și-a *exprimat* ideea (de a alunga tigrul) printr-o *acțiune direcționată* (lupta cu tigrul). Seara el se simte împăcat și își redobândește energia printr-o noapte de somn odihnitor. (Ciclul se repetă).

Energia direcționată este o eliberare sistematică binefăcătoare de energie fizică și emoțională. Ea reprezintă orice acțiune care este în armonie cu ideea care a fost la baza ei. Psihologii recomandă ca atunci când ne înfuriem să ne exprimăm mânia într-un fel sau altul. Nu într-un mod violent, ci într-unul constructiv: vorbind sau scriind despre ea, sau alergând în jurul blocului, de exemplu. Nu este sănătos să ne înăbușim mânia. Când nu este exprimată în niciun fel, această energie este *suprimată*.

Energia suprimată

Te afli în mașină conducând către un interviu important pentru un loc de muncă. Dar traficul se oprește. Se circulă bară la bară și nu se vede nicio bifurcație. Nu mai locuiești acum în peșteră, dar ai același corp și aceleași reacții de răspuns ca și strămoșii tăi primitivi. Când ești confruntat cu o situație de urgență sau neliniștitoare, intră imediat în acțiune răspunsul de tip „luptă-sau-fugi." Rinichii eliberează adrenalină, ritmul bătăilor inimii crește și digestia se oprește, pentru a enumera doar câteva reacții. Și totuși tot ce poți face este să rămâi în mașină și să



devii din ce in ce mai neliniștit gândindu-te că vei întârzia la interviu. Îți imaginezi că vei pierde fantasticul nou loc de muncă. (Dar adu ți aminte: mintea subconștientă nu face diferența între real și imaginar).

Această energie ar putea fi exprimată printr-un urlet, dar șoferii din masinile din jur ar putea crede că ești nebun. Dacă nu poți exprima această energie in momentul cand apare reacția luptă-sau-fugi, cel puțin exprim-o imediat ce ai ocazia. Când ajungi acasă, poți merge să faci o plimbare, poți lovi un sac, sau face curat în casă. Astfel, trupul tău va fi afectat doar într-o mică măsură sau deloc. Energia a fost exprimată și poți dormi liniștit.

Energia reprimată

Când un eveniment care declanșează o reactie de genul luptă sau-fugi apare in mod continuu sau destul de des, și energia nu este exprimată, energia este *reprimată*. Orice gând sau idee produce o reactie fizică. Astfel această energie reprimată va fi exprimată ca acțiune *nedirecționată*, precum tensiunea și neliniștea. Tensiunea și neliniștea împiedică relaxarea mușchilor interni, ceea ce stinghereşte sistemul imunitar și interferează cu somnul odihnitor. Astfel, Ciclul Natural al energiei este întrerupt și este împiedicat somnul odihnitor, reconfortant.

STRESUL CRONIC

Trupul va găsi o modalitate fizică de a elimina energia reprimată, precum agitația, roaderea unghiilor, loviturile sacadate cu degetele, guma de mestecat etc. Dacă situația persistă, va găsi ca modalitate de eliminare ulcerul, hipertensiunea arterială, durerile de cap, sau ceva mai rău.

Woody Allen a exprimat altfel această lege: „Una din

problemele mele este că eu interiorizez totul. Nu-mi pot exprima furia; în schimb dezvolt o tumoare." Studiile realizate în lumea medicală arată că majoritatea medicilor cred că 90% dintre pacienții lor suferă de oboseală cronică.

Dr. Hans Selye (1907-1982), profesor și director al Institutului de Medicină și Chirurgie Experimentală de la Universitatea din Montreal, a fost primul care a folosit cuvântul „stres" referindu-se la trupul omenesc. În timpul celor 30 de ani de cercetări, el a scris 1600 de articole și 33 de cărți, printre care și *The Stress of Life*, pentru neprofesioniști.

Dr. Selye a demonstrat că stresul reprimat epuizează trupul până când acesta se îmbolnăvește. În experimentele sale clasice, animalele erau cuplate la senzori, astfel că primeau șocuri electrice blânde. El le administra aceste șocuri sporadic, astfel că animalele nu știau când urmau acestea să survină. Deși șocurile nu erau puternice pentru a le răni în vreun fel, *neliniștea* de a nu ști când urmau să se producă, le cauza *stres*. După ce această situație a continuat o perioadă suficient de lungă, stres-ul le-a slăbit sistemul imunitar și animalele au devenit vulnerabile la boli.

Un corolar al acestui fapt este adeseori observat la ființele umane. După ce un soț moare și celălalt suferă prea mult, sistemul său imunitar devine slăbit și el sau ea se îmbolnăvește și de cele mai multe ori moare.

Alte exemple au fost date în Lecția Trei, ca de exemplu femeia care după o lungă perioadă de resentimente față de sora ei, s-a îmbolnăvit de cancer la sâni. Acest ultim exemplu arată de ce este important să iertăm. Să iertăm nu neapărat pentru binele celui care ne-a greșit, ci pentru binele nostru. Resentimentele distrug ciclul natural și slăbesc sistemul imunitar.

Un medic legist, dr. McDonald, spunea (într-un articol care a apărut în *Los Angeles Times* în urmă cu 30 de ani), că a descoperit, când a căutat cu atenție, zone canceroase ascunse

la toate cadavrele pe care le-a examinat vreodată. Aceasta presupune că avem cu toții celule canceroase în trup, dar sistemul nostru imunitar, atunci când este sănătos și i se permite să funcționeze la parametrii optimi, le împiedică dezvoltarea. Din fericire, de cele mai multe ori, celulele canceroase cresc numai când sistemul imunitar este slăbit.

O poveste dintr-una din cărțile lui James Harriot prezintă foarte clar efectul durerii și al stresului cronic. James Harriot a fost un medic veterinar din Yorkshire, Anglia. PBS a transmis timp de doi ani un serial numit „All Things Great and Small" (Toate lucrurile mari și mici) bazat pe aceste cărți.

James Harriot se afla în vizită la un fermier zgârcit. El a observat ca o oaie suferea vizibil. O examinare rapidă a arătat că aceasta avea uterul infectat. Fermierul nu a vrut să plătească pentru tratamentul oii deoarece se gândea că oricum nu va supraviețui. Harriot s-a simțit obligat să facă ceva pentru bietul animal și a sugerat să-i administreze niște vitamine pe gratis.

Harriot nu i-a administrat oii vitamine, ci suficient Nembutal, sau ce substanțe chimice folosesc medicii veterinari, pentru a o eutanasia și a o elibera astfel de suferință. După câteva săptamâni el s-a întâlnit cu fermierul la birtul din localitate. Acesta i-a spus lui Harriot: „Vitaminele au avut efect. Oaia a dormit trei zile și cand s-a trezit era vindecată."

Harriot s-a gândit mult la această vindecare și a tras următoarea concluzie: orice animal, inclusiv omul, are capacitatea de a se vindeca singur dacă i se oferă ocazia. Acea biată oaie simțea atât de multă durere și teamă, încât sistemul ei imunitar și puterea sa curativă se blocaseră, permițând infecției să se dezvolte. Iniecția i-a provocat un somn de trei zile. În timp ce dormea, ea nu a simțit nici durere, nici teamă. Fără durere și teamă, sistemul ei imunitar a preluat controlul și a vindecat-o în mod natural. Tensiunea cronică și neliniștea afectează sistemul imunitar al oricui.

De aceea relaxarea profundă și somnul adânc sunt

importante. Ele oferă trupului tău prilejul de a se regenera și vitaliza singur. A petrece opt ore în pat nu înseamnă neapărat că ai parte de somnul necesar. Unii oameni dorm opt ore și se trezesc prost dispuși și se plâng că se simt obosiți. Acești oameni nu au parte de suficient *somn adânc și odihnitor*. Ei nu își relaxează complet mușchii profunzi. Acești mușchi interni sunt relaxați prin intermediul minții subconștiente. Oamenii care ating nivele profunde ale somnului au nevoie de mai puțin somn decât cei care nu se relaxează complet.

Reactia la stres

Dr. Selye a descoperit că reacția (răspunsul de gen luptă-sau-fugi, sau, după cum este numit, Sindromul General de Adaptare) la stimuli de stres este aceeasi pentru oricine. Dar, un lucru important, nu oricine reactionează la un anumit stimul de stres în același mod.

Să luăm ca exemple ipotetice pe John și Alice care au același serviciu și lucrează pentru același șef. Șeful este arogant, ursuz, distant și tiranic. John nu-l poate suferi pe șef și se enervează după fiecare confruntare cu el. Mai mult, el se enervează de fiecare dată când se gândește la serviciul său. El se plânge constant de șeful său și de serviciu. După un an, John are ulcer și hipertensiune arterială.

Alice reacționează diferit. Ea analizează situația și ajunge la concluzia că șeful ei acționează așa din teamă. Îi este teamă să nu-și piardă și el serviciul. El are de asemenea probleme familiale si îi este de asemenea teamă să nu-și piardă sotia, sau să fie nevoit să plătească pensie alimentară. O dată ce Alice înțelege aceste lucruri, ea își dă seama că nu ea este problema. Știind aceasta, ea nu ia personal criticile și proasta lui dispozitie. Ea rămâne un angajat vesel, eficient și sănătos.

Pentru a recapitula, nicio idee nu rămâne secretă în mintea subconștientă. Ideile se cristalizează și trebuie să fie exprimate direct sau indirect.

METODE DE ELIMINARE A STRES-ULUI

1. Folosește Legea Efortului Invers. Intră în starea alfa și repetă: „Oricare ar fi cauza acestui stres, ea acum acționează pentru a mă relaxa."

2. Intră în starea alfa și vizualizează o scenă relaxantă.

3. Folosește metoda mentală de acoperire.

a. Scrie pe o foaie de hârtie lucrul care te stresează.

b. Închide ochii. Intră în starea alfa. Gândește-te la o perioadă când te-ai simțit vesel, minunat, senin, și mulțumit. Proiectează această imagine pe ecranul mental. Menține-o acolo aproximativ 30 de secunde.

c. Deschide ochii și citește ce ai scris pe foaia de hârtie.

d. Repetă pașii b. și c. de încă două ori. Acum, când lucrul care te deranja revine, vei simți acele sentimente pozitive.

4. Intră în starea alfa. Dacă ai avut o experiență neplăcută, derulează experiența într-un mod plăcut. Dacă ai jignit pe cineva spunând ceva ce ai vrea să nu fi spus, reia scena și spune lucrul corect de mai multe ori. Amintește-ți că mintea subconștientă nu face diferență între experiențele reale și cele imaginare. Acest exercițiu va face ca acea experiență să devină una pozitivă, în loc de una negativă.

P.S. Dar se poate să vrei totuși să-i ceri scuze persoanei pe care ai jignit-o.

Notă: Realizează aceste exerciții în timp ce ești așezat confortabil pe scaun. Nu le realiza în timp ce conduci mașina. Poți conduce mașina când te afli în starea alfa doar dacă te programezi să conduci atent și lucid. A te vizualiza pe o insulă tropicală privind palmierii unduindu-se nu înseamnă a conduce atent și lucid.

REZISTENȚA

O lege a fizicii spune: „Orice acțiune are o reacție opusă și egală." Astfel, a rezista înseamnă a da putere lucrului opus. A rezista unui lucru care nu este adevărat te plasează numai în defensivă. Un exemplu simplu va clarifica aceste aspecte:

Cineva te acuză că ești leneș și incompetent. Dar tu știi că nu ești așa. Când spui: „Nu-i adevărat!" opui rezistență unui lucru care nu există. Îi dai astfel putere și te plasezi în defensivă. Acum trebuie să demonstrezi că nu ești leneș și incompetent. Te lupți cu ceva ce este dificil de demonstrat.

Pe de altă parte, când răspunzi printr-un adevăr simplu, ca de exemplu: „Este adevărat. *Tu* crezi că eu sunt leneș și incompetent și ai dreptul să crezi acest lucru. Dar te rog să-mi spui de ce crezi asta?" Acum povara demonstrației cade pe umerii celeilalte persoane, și eviți o potențială ceartă violentă. Cum poate cealaltă persoană să rămână supărată, sau să se supere, la un asemenea răspuns?

Investește-ți energia în ceea ce susții și crezi. Nu-ți irosi energia pentru cauze negative. Eu nu am studiat artele marțiale, dar cred că una dintre axiome se referă la lipsa rezistenței. Un maestru în artele marțiale nu opune rezistență; în schimb, el folosește energia/mișcările adversarului în avantajul său.

Se spune că Maica Tereza a fost rugată să participe la un marș antirăzboi. Ea a răspuns: „Nu. Nu voi participa la marșul antirăzboi, dar voi participa dacă faceți unul pentru pace." Și din Biblie: „Nu vă opuneți răului, ci învingeți răul prin bine."

EXERCIȚIU PENTRU OBȚINEREA UNEI STĂRI DE TENSIONARE/RELAXARE

Dr. Edmund Jacobson a introdus în 1938 ideea tensionării și a relaxării succesive. Fiecare grupă de mușchi este pe rând încordată cât mai mult posibil și apoi relaxată. Scopul acestui

procedeu este de a simți diferența dintre starea de încordare și cea de relaxare profundă, și de a-ți învăța mușchii ce vrei să facă: vrei ca ei să se relaxeze complet.

O altă schimbare în acest exercițiu este că se folosește cuvântul „somn." Somn nu este cuvântul potrivit, dar nu este un alt cuvânt mai bun pe care să îl putem folosi. De fapt scopul este să nu mai fii conștient, dar să nu adormi, adică să nu intri în starea delta. Te vei afla în starea alfa, dar constiința va lua o pauză. Mintea subconștientă va accepta sugestii mult mai ușor deoarece mintea conștientă nu mai este acolo pentru a o împiedica. Fraza următoare va fi de asemenea adăugată acestui exercițiu: „În orice situație de urgență sunt pe deplin treaz și lucid." Această sugestie nu este de fapt necesară, deoarece mintea ta subconștientă te ar trezi dacă ai simți miros de fum, ai auzi copilul plângând, sau cine știe ce altceva. Scopul adăugarii ei în cadrul exercițiului este de a îndepărta orice neliniște din partea minții conștiente.

PROCEDEUL DE TENSIONARE/RELAXARE

Poate vrei să te detensionezi, întinzându-ți umerii și gâtul pentru a ușura circulația sanguină spre cap.

Privește în sus în unghi de 20 de grade și fixează cu privirea un punct. Pleoapele îți obosesc. Mai întâi clipesc neregulat. Acum lasă-le să se închidă. Ochii sunt acum închiși.

Inspiră încet și profund. Pe măsură ce expiri, simți cum tensiunile încep să se îndepărteze și începi să te relaxezi. Inspiră din nou încet și profund, și o data cu expirația, simți cum se elimină și tensiunile. Relaxează-te. Inspiră pentru a treia oară încet, profund și regulat. Expiră. Imaginează-ți cum tensiunile

sunt eliminate din mușchi. Le vezi plecând. Le vezi cum se pierd în depărtare. Te relaxezi.

Acum încordează degetele de la picioare cât de mult poți. Strânge-le cât mai mult posibil. Menține senzația de tensiune și încordare în degetele de la picioare, 1...2...3. Acum relaxează-le. Relaxează-le complet și simte diferența.

Acum încordează degetele de la picioare, labele picioarelor și mușchii din partea de jos a gambei. Încordează acești mușchi foarte, foarte tare, dar menține restul corpului relaxat. Menține această senzatie de încordare 1...2..,3. Acum relaxează-te. Savurează senzația de eliberare a tensiunii.

Acum încordează mușchii din partea de sus a gambelor, precum și mușchii degetelor de la picioare, ai labei piciorului și ai părții de jos a gambei. Încordează acești mușchi cât mai mult posibil. Încordează-i încă puțin. Simți tensiunea cu trupul și mintea, 1...2...3. Acum relaxează-te. Simți mușchii cum se relaxează tot mai mult. Acum spune-le mușchilor să se relaxeze și mai mult. Simți cum devin grei.

Acum încordează mușchii feselor. Menține această tensiune, 1...2...3. Acum relaxează-te. Simti cum devii din ce în ce mai greu. Din ce în ce mai greu. Savurează senzația plăcută a relaxării profunde. Simți cum te invadează un sentiment de bucurie.

Acum încordează mușchii din partea de jos a spatelui și mușchii abdomenului. Simți senzația de a avea trupul încordat de jur împrejur. Încordează acești mușchi și mai mult, 1...2...3. Relaxează-te, detensionează-te, abandonează-te și relaxează-te.

Elimină tensiunea din fiecare mușchi. Abandonează-ți povara. Lasă-ți trupul să relaxeze încă puțin acești mușchi.

Simte cum este această senzație de relaxare.

Acum încordează mușchii din partea de sus a spatelui. Îndoaie umerii. Încordează mușchii din piept și spate. Încordează acești mușchi și mai mult. Conștientizează această tensiune, 1...2...3, și relaxează-te. Expiră și simte cum se relaxează toți acești mușchi din piept și spate. Simți toți acești mușchi relaxându-se și detensionându-se. Simți cum dispare întreaga tensiune și încordare. Lasă acești mușchi să se relaxeze și mai mult. Realizează ce minunat este să te relaxezi.

Acum încordează brațele și strânge ambii pumni. Conștientizează starea de încordare, 1...2...3. Acum relaxează-te. Lasă brațele să cadă pe lângă corp. Savurează eliberarea tensiunii.

Apoi contractă toți mușchii feței. Încordează fiecare mușchi al feței cât poți de mult. Încordează maxilarul. Strânge dinții, pielea capului, ochii. Menține încordarea, 1...2...3, apoi relaxează-te. Întinde toți mușchii frunții, relaxează pielea capului, relaxează ochii, relaxează gura, limba și gâtul. Îndepărtează orice încordare și tensiune. Relaxează toți mușchii faciali. Conștientizează diferența.

Acum încordează mușchii din întregul corp. Începe cu degetele de la picioare, apoi gambele, abdomenul și spatele, pieptul și umerii, brațele și pumnii, gâtul și fața. Contractă cât de mult poți. Încordează fiecare mușchi din corp. Menține această tensiune, 1...2...3. Acum relaxează-te. Detensionează-te. Relaxează-te. Abandonează-te. Simți senzația plăcută de relaxare răspândindu-se în întregul corp. Simți o senzație plăcută, reconfortantă de relaxare. Conștientizează cum este să fii complet relaxat.

Acum, cu ochii minții, scanează-ți trupul de la cap până la degetele de la picioare. Elimină din corp orice tensiune reziduală care se poate să mai fi rămas. Acum trupul este complet relaxat.

Lasă senzația plăcută de relaxare să se răspândească în corp de la cap la picioare și înapoi. Savurează-o pe deplin. Simte cum este senzația de relaxare completă. Unde de relaxare curg liber de la cap spre degetele picioarelor și înapoi spre cap.

Nu este important să fii atent la cuvintele mele. Doar relaxează-te... relaxează-te.

Acum vizualizează-te în picioare la capătul unui șir de trepte. Ele coboară lin în fața ta. Pe fiecare treaptă este scris un număr. Pe treapta cea mai de sus este scris numărul „10" și numerele descresc cu fiecare treaptă. Acum coboară încet treptele una câte una, pe măsură ce numeri invers. Cu fiecare număr, devii tot mai somnolent, pe măsură ce te relaxezi tot mai mult... din ce în ce mai profund. Lasă-te purtat de aceste senzații, plutind spre starea odihnitoare și plăcută. Când ajungi la treapta cu numărul „1" ești cufundat într-un somn profund și natural. Aceste trepte sunt sigure și ușor de coborât. Pe ambele părți exista balustrade. Acum cobori pe treapta „9"și în timp ce o faci te simți din ce în ce mai greu și mai somnolent. Acum cobori pe treapta „8" și te relaxezi și mai mult. Acum cobori pe treptele „7" și „6". Te simți din ce în ce mai somnolent. Acum cobori pe treapta „5" și te scufunzi într-un somn din ce în ce mai adânc. Observi că se face întuneric și te simți mai greu și ... oh, atât de greu. Picioarele abia se mai mișcă... sunt atât de grele. „4"tot mai profund... din ce în ce mai întuneric. Ești relaxat și te simți bine și în siguranță. Ești în deplină siguranță. Cobori pe treapta „3". Ești calm și liniștit. Ești purtat spre o stare de relaxare totală... odihnă totală. „2"... trupul și mintea se odihnesc... mintea și trupul lucrează împreună spre binele tău... „1"ești adânc adormit... adânc adormit. Lasă-ți mintea să-ți fie purtată spre peisaje frumoase, în deplină siguranță . Bucură-te de senzația de relaxare completă. Mintea îți este acum deschisă la sugestii... numai

sugestii binefăcătoare, pozitive, numai pentru binele tău suprem... numai pentru binele suprem al umanității.

De fiecare dată când practici relaxarea, o realizezi tot mai ușor și mai rapid. De fiecare dată este tot mai ușor. De fiecare data când te relaxezi, intri într-o stare din ce în ce mai profundă.

De fiecare dată când vrei să te relaxezi și să atingi această stare de somn profund, este suficient să-ți spui și să vizualizezi cuvântul „RELAXAT". Vizualizând și gândindu-te la cuvântul „RELAXAT" poți reintra rapid în această stare a minții. De fiecare dată când spui cuvântul „RELAXAT" cu intenția de a intra într-o stare hipnotică profundă, o faci rapid, ușor, în deplină siguranță, și într-o stare de pace lăuntrică. O faci ușor, rapid, și în deplină siguranță. Intrarea în această stare profundă a minții îți permite să programezi atitudini sănătoase și obiceiuri binefăcătoare pentru binele tău. Ea permite minții conștiente și minții subconștiente să conlucreze pentru o stare de sănătate deplină fizică și mentală. Când spui sau te gândești la cuvântul „relaxat" în timpul conversației normale, el nu are efect. Numai când intenționezi să intri în această stare profundă a minții cuvântul are efect asupra ta.

Acum începi să revii la starea de veghe. Mintea revine la starea ei naturală de conștiență. Numără până la „10" și ești pe deplin conștient. Ești complet treaz când termini de numărat până la „10". Te poți întoarce în această stare plăcută oricând vei dori. Dar acum te trezești când termini de numărat până la „10". „1"....„2"... începi să te trezești... „3"...iei cu tine sentimentul de bucurie și fericire... „4"....„5"...te simți revigorat....„6"... te simți minunat... „7"... te simți energizat... „8"....„9"....„10"... ești PE DEPLIN CONȘTIENT!

LECȚIA CINCI

COMUNICAREA CU MINTEA SUBCONȘTIENTĂ

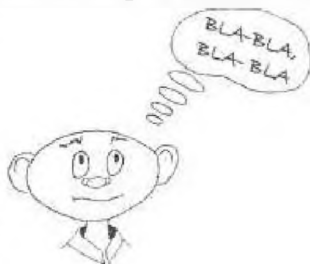


COMUNICAREA CU MINTEA SUBCONȘTIENTĂ

INTRODUCERE

Lipsa sau slaba comunicare între mintea conștientă și mintea subconștientă este cauza multor probleme. Acest lucru a fost arătat în Lecția Doi. De aceea este imperativă dezvoltarea și menținerea comunicării între mintea conștienta și mintea subconștientă. În această lecție sunt prezentate cinci tehnici de comunicare cu mintea subconștientă. Prima metodă este foarte importantă și trebuie practicată mereu. A doua metodă este de asemenea utilă și mulți oameni o folosesc în fiecare zi. Metodele a treia și a patra pot fi foarte folositoare dar nu sunt de realizat chiar în fiecare zi. Ultima metodă poate fi cea mai importantă. Psihiatrii, medicii de familie și alți vindecători o folosesc pentru a determina cauza problemelor fizice și emoționale, a testa alergiile, și a determina valoarea și dozarea vitaminelor, a plantelor și a medicamentelor.

Dezvoltarea comunicării între mintea conștientă și mintea subconștientă este un pas esențial pentru ca ele să lucreze în armonie una cu cealaltă. Dacă nu există armonie între ele, mintea subconștientă este cea care va învinge și nu duhul tău fermecat trebuie să preia controlul.



DIALOGUL INTERIOR

Noi vorbim în mod constant cu noi înșine în minte.

De fapt, este foarte dificil să facem mintea să tacă. Acest dialog reprezintă de obicei doar o pălăvrăgeală. Mintea conștientă este cea care vorbește, dar cu cine vorbește ea? Cu ea însăși, sau cu mintea subconștientă? Poate fi și una și alta, dar eu cred că 99% din timp, mintea conștientă vorbește cu mintea conștientă. De obicei este o pălăvrăgeală fără sens.

Dar sunt momente când trebuie să vorbești cu mintea subconștienta și atunci trebuie să fii foarte precis. Să presupunem că eu sunt pe punctul de a preda o lecție; este timpul să încep; mă îndrept spre pupitru; îmi deschid servieta; și descopăr că mi-am uitat notițele acasă. Cuprins de panică, aș putea să-mi spun în sinea mea: „Relaxează-te Harry. Relaxează-te și ia-o ușor. Cunoști subiectul lecției. Doar relaxează-te și schițează lecția în minte. Poți să o faci. Va fi ușor." Amintește-ți Legea Efortului Invers. Cu cât mă voi strădui mai mult să-mi amintesc ideile lecției, cu atât va fi mai greu să mi le amintesc.

Dacă vreau să mă relaxez și să-mi amintesc lecția, îmi pierd vremea vorbind cu Harry. Harry este mintea mea conștientă. Banca mea de date (memoria) se află în mintea subconștientă. De asemenea, îmi pierd timpul cerând minții conștiente să se relaxeze. Relaxarea profundă este controlată de mintea subconștientă. Bine, deci ar trebui să vorbesc cu mintea subconștientă! Deci spun: „Hei! Tu de acolo! Minte subconștientă! Duhule! Treci la treabă! Relaxează-mi corpul și nervii și scoate la suprafață ideile lecției și fă-o acum!"

Acest mod de apelare nu este amiabil. Scopul tău este să stabilești o relație cu mintea subconștientă – duhul tău fermecat. Trebuie să fii prietenos și apreciativ. Vrei să aveți un dialog și să cooperați. Care este primul lucru de care ai nevoie atunci când vorbești cu un prieten? Numele prietenului! Atunci când ești apropiat de cineva și conlucrați îndeaproape, vă spuneți pe nume. Deci, dacă vrei să fii prieten cu mintea subconștientă, mintea subconștientă are

nevoie de un nume. Modul de a obține un nume pentru mintea subconștientă este explicat în exercițiul de mai jos.

Când vrei ceva de la mintea subconștientă, cere acel lucru frumos, dar ferm. (Ține minte că mintea subconștientă nu este la fel de matură emoțional ca tine). Împrietenește-te cu ea. La urma urmei, este o parte din tine însuți și trebuie să lucrați împreună spre binele tău. Când îți îndeplinește rugămintea, mulțumește-i! De ce nu? Când cineva face ceva pentru tine și nu-i mulțumești, se poate ca data viitoare acea persoană să nu mai fie la fel de doritoare să te ajute. De acum încolo ai un adevărat prieten în mintea subconștientă și îl vei trata pe acest prieten cu respect și iubire.

Dar întorcându-ne la dilema mea de a fi uitat acasă notele pentru curs, discuția mea cu mintea subconștientă ar decurge cam în felul următor. „O, Doamne, Ralph (acesta este numele pe care mintea mea subconștientă și l-a ales pentru sine) mi-am uitat foile acasă. Dar am ținut acest curs de zeci de ori și tu îl știi pe de rost. Suntem amândoi total relaxați și suntem relaxați pe tot parcursul lecției. (Folosesc timpul prezent). Am încredere în tine să-mi dai tot ce am nevoie să știu în ordinea corectă. Pot deja să văd notele cursului derulându-se pe măsură ce am nevoie de ele. Așadar hai să ne purtăm ca și cum notele ar fi chiar aici și să începem cursul. Împreună putem reuși și îți apreciez ajutorul. Mulțumesc că ești mereu atât de săritor. Te iubesc."

ALEGEREA UNUI NUME PENTRU MINTEA SUBCONȘTIENTĂ

Intră în starea alfa și realizează acest exercițiu noaptea înainte de a adormi, când mintea subconștientă este deschisă și receptivă la sugestiile tale.

Spune-ți ceva de genul: „Minte subconștientă, de acum

încolo, tu și cu mine suntem o echipă care conlucrează spre binele nostru reciproc. Este spre binele amândurora să fim într-o stare mentală și fizică excelentă. De acum încolo tu și cu mine suntem cei mai buni prieteni. De acum încolo comunicăm mai mult și când vorbesc cu tine vreau să-ți spun pe nume – un nume care îți place. Poți să ți alegi tu numele până ——— —— (stabilește o dată limită căci altfel mintea subconștientă va amâna să o facă).

Poate ar trebui să ții de asemenea seama de următoarele lucruri. În primul rând, numele nu trebuie să fie unul cu conotații emoționale puternice, ca de exemplu numele unui membru al familiei sau al fostului soț/soție.

În al doilea rând, spune-i minții subconștiente să-ți comunice acest nume într-un mod pe care să-l poți înțelege. Mintea subconștientă poate fi poznașă și te poate tachina, oferindu-ți numai indicii. Poate că vrea să se numească Silvia. Astfel că este posibil să observi conștient tot ce este de culoarea argintie (engl. silver = argintiu). Dintr-o dată începi să observi mașinile argintii. Când te uiți în oglindă, îți poți aminti că partea din spate a oglinzii este argintie. Poate simți dintr-o dată nevoia să lustruiești argintăria. Se poate să nu-ți dai seama că aceste gânduri sunt modalitatea prin care mintea subconștientă vrea să-ți spună că a ales numele Silvia.

În mod normal, numele îți va veni în minte în mod natural. Probabil că la început nu-i vei da atenție, dar el va persista. Acesta este numele pe care l-a ales mintea subconștientă.

Dacă ai vreo îndoială, numele poate fi verificat, folosind următoarea metodă de a vorbi cu mintea subconștientă.

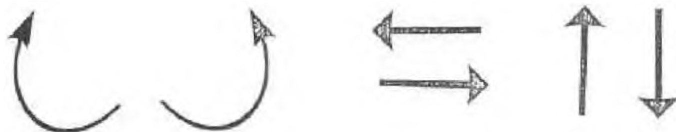
PENDULUL

DESCRIERE



Un pendul poate fi realizat legând orice fel de greutate mică de un fir lung de aproximativ 20 de centimetri. Greutatea poate fi un inel, o saibă de metal, sau un cristal mic, de exemplu. Ține capătul firului între degetul mare și degetul arătător. Sprijină-ți cotul pe masă în fața ta. Direcția în care se balansează pendulul reprezintă răspunsul la întrebarea ta.

Sunt patru sensuri în care mintea subconștientă poate mişca pendulul: în sensul acelor de ceas, în sens contrar acelor de ceas, de la est la vest și de la nord la sud.



Şi există patru răspunsuri standard: „Da", „Nu", „Nu ştiu", si „Nu doresc să răspund la această întrebare." Ultimul raspuns este pentru cei care scormonesc adânc în mintea subconștientă. Unele lucruri din mintea subconștientă sunt păstrate ascunse

de tine spre binele tău. Nu ar trebui să pătrunzi foarte adânc în mintea subconștientă fără o ghidare competentă.

Pendulul funcționează, după unii, din același motiv pentru care este validă analiza scrisului de mână. Se pare că există un canal deschis pentru ca impulsurile electrice să treacă din mintea subconștientă spre degetele pe care le folosești pentru a scrie, aceleași degete pe care le folosești pentru a ține pendulul. Stângacii ar trebui să experimenteze atât cu mâna stângă cât și cu mâna dreaptă pentru a vedea care funcționează mai bine.

Pendulul se folosește astfel: așază-te pe un scaun și sprijină-ți cotul pe masă. Ține un capăt al firului între degetul mare și degetul arătător. Greutatea trebuie să fie suspendată cam la 20 de cm în josul firului. Îndoaie cotul suficient de mult pentru a-i permite pendulului să oscileze liber. Cere-i minții subconștiente să aleagă unul din cele patru sensuri pentru „da". Poți închide ochii pentru a împiedica astfel mintea conștientă să interfereze cu mintea subconștientă. De asemenea, este mai bine dacă te afli în starea alfa când folosești pendulul. Starea alfa deschide poarta către mintea subconștientă și blochează intervenția minții conștiente.

Dacă atunci când deschizi ochii pendulul nu oscilează, comandă i ferm minții subconștiente să selecteze unul din cele patru sensuri de balansare pentru „da" și comandă-i să miște pendulul, și să-i imprime mișcări din ce în ce mai largi. Nu am auzit niciodată ca cineva să dea greș.

După ce mintea subconștientă a ales un sens pentru „Da", cere-i să aleagă unul pentru „Nu". Apoi repetă procedeul pentru „Nu știu". Al patrulea răspuns nu este necesar.

ÎNTREBĂRI

Există câteva lucruri de care trebuie să ții seama atunci când pui întrebări minții subconștiente. Mintea subconștientă

ia lucrurile ad-litteram, deci formulează întrebările foarte exact. Urmărește să ai mintea deschisă (mintea conștientă). Nu te gândi care va fi sau care v-ar plăcea să fie răspunsul. Rămâi pe o poziție neutră.

Lecron relata că 90% din cele 381 de femei însărcinate care au folosit pendulul pentru a determina sexul viitorului copil (aceasta se petrecea înainte de apariția metodelor moderne de testare) au prezis corect. Multe din cele care s-au înșelat au recunoscut că au avut o foarte puternică dorință conștientă ca sexul copilului să fie cel pe care l-au prezis. Mintea conștientă poate afecta rezultatul. Astfel că, în loc să gândești (mintea conștientă): „Sper să fie fetiță!" când folosești pendulul, rămâi într-o poziție neutră și gândește: „Mă întreb care va fi sexul copilului meu?"

Pasionații de păsări folosesc pendulul pentru a determina sexul puilor abia ieșiți din găoace. Sexul acestora nu poate fi determinat vizual, deci este nevoie de o metodă alternativă. Poți realiza acest test chiar acum. Ține pendulul deasupra unei femele. Pendulul se va roti în cerc. Ține-l deasupra unui mascul și el se va mișca înainte și înapoi. Pendulul este folositor pentru multe lucruri, ca de exemplu:

- Verificarea presimțirilor
- Interpretarea viselor
- Dozajul vitaminelor
- Sursa alergiilor
- Sursa sentimentelor de lăcomie
- Cauza tendinței de a tărăgăna lucrurile
- Cauza bolilor

Aspectele enumerate mai jos pot fi de ajutor în determinarea cauzei unei boli:

- Conflict

- Motivație
- Sugestie
- Limbajul organelor
- Identificare (cu altcineva)
- Autopedepsire (vină)
- Experiență din trecut
- Nevoia de atenție
- Nevoia de a controla pe cineva

Exemple de întrebări pe care le poți pune minții subconștiente:

- „Este această boală datorată unui conflict pe care îl am cu cineva sau unui conflict între mintea mea conștientă și cea subconștientă?"

- „Motivația îmi servește să mă protejez în vreun fel?"

- „Această boală se datorează unei sugestii pe care mintea mea subconștientă a acceptat-o ca fiind adevărată?"

- „Se datorează (problema) limbajului organelor?"

- „Această boală servește unui scop?"

- „Caut simpatie și atenție?"

- „Mă oprește să fac ceva ce nu vreau să fac?"

- „Mă împiedică să fac ceva dăunător pentru mine?"

Înainte de a mă pensiona, răceam de două ori pe an. Aceste

răceli erau destul de grave încât trebuia să rămân acasă. De când m-am pensionat, în urmă cu opt ani, am răcit doar o singură dată, deși am numeroase ocazii să o fac, din cauza frecventelor contacte cu nepoții mei. Am devenit curios în legătură cu această schimbare și am formulat o teorie. Eu consideram că era un păcat să lipsesc de la serviciu, chiar dacă uneori aveam nevoie disperată de o pauză. Poate că mintea mea subconștientă îmi dădea câte o răceală pentru a-mi justifica lipsa de la serviciu fără a mă simți vinovat. Mi-am întrebat mintea subconștientă dacă era adevărat, și ea mi-a răspuns: „Da."

Folosirea pendulului este o modalitate ușoara de a vorbi cu mintea subconștientă. Totuși este necesară destul de multă ingeniozitate, având în vedere că primești doar răspunsuri de genul „da" sau „nu". Ia-o ca pe un joc, un joc precum vechea emisiune televizata, „Twenty Questions."

MIȘCAREA DEGETELOR DE LA MÂINI

Să presupunem că te afli la restaurant și vrei să dai ospătarului comanda. Ai vrea carnea de porc cu un sos gros de smântână, dar ai avut probleme cu stomacul în ultima vreme. De aceea nu ești sigur despre carnea de porc că este lucrul cel mai bun pentru stomac. Întreabă-ți mintea subconștientă dacă este de acord să comanzi carne de porc bogat asezonată. Poți face acest lucru cu ajutorul pendulului, dar ospatarul, ca să nu mai vorbim de ceilalți clienți, vor crede că ești nebun. De asemenea poți fi atât de focalizat pe ceea ce faci, încât nu vei primi răspunsul corect. Folosești metoda „mișcării degetelor de la mâini" și nimeni nu va observa nimic.

Plasează confortabil mâna predominantă pe masă în fața ta. Explică-i minții subconștiente că mai este și altă metodă de a raspunde cu „Da", „Nu", și „Nu știu". Comandă-i minții subconștiente să ridice unul din degete pentru „Da". Răspunsul

probabil că nu va fi spectaculos, dar unul din degete se va ridica ușor de pe masă. Comandă-i minții subconștiente să selecteze un alt deget pentru „Nu", și un al treilea deget pentru „Nu știu."

Acum poți vorbi în public cu mintea subconștientă fără ca nimeni să observe.

VISELE INDUSE

DESCRIERE

Mintea subconștientă lucrează 24 de ore pe zi. Deoarece ea este trează noaptea și poate face trilioane de lucruri deodată, poți să-i dai o sarcină. Pune-o la treaba să rezolve o problemă, sau să vină cu o idee nouă. Prin probleme nu mă refer la problemele personale, pentru că nu dorești să fii *îngrijorat* în timp ce dormi. Mă refer la probleme constructive precum:

- Cum să-ți decorezi camera,
- Cum să aranjezi curtea din fața casei,
- (Dacă ești student) cum poți avea mai mult timp pentru învățat.
- (Dacă ești arhitect) cum să proiectezi casa perfectă pentru un client,
- (Dacă ești scriitor) cum să imaginezi firul narativ pentru cartea la care lucrezi,
- Cum să faci ca în noul tău club să vină mai mulți oameni,
- Etc.

Friedrich A. Kekulé, om de știință german, era foarte nemulțumit din pricina unei probleme la care el (mintea sa conștientă) lucra de mulți ani. Problema era cum se combină atomii de carbon în molecula de benzen. Niciuna din ideile sale

nu se potrivea criteriilor științifice. În timp ce dormea, și mintea conștientă nu era prezentă, el a visat șerpi. Acești șerpi se purtau anormal – își vânau coada, și atunci când unul din ei își prindea coada, începea să se învârtă în cerc. Când s-a trezit, Kekule și-a amintit visul și dintr-o dată a înțeles. A avut o experiență de genul „Aha". Nu se gândise înainte la această posibilitate. Bineînțeles, atomii de carbon din benzen formează un cerc. Kekule a câștigat premiul Nobel pentru descoperirea structurii moleculei de benzen.

Steve Allen a câștigat cei mai mulți bani din viața sa datorită unui cântec pe care l-a auzit în somn. El avea nevoie de un cântec pentru deschiderea unui music-hall, *The Bachelor* (Burlacul). În timpul stării de veghe, nu-i venea nicio idee pentru acel cântec. El i-a dat minții subconștiente această sarcină, compunerea unui cântec de succes cu o anumită temă, dar probabil că mintea conștientă se interpunea în cale, datorită presiunii crescânde. Într-o noapte a visat cântecul de care avea nevoie și l-a scris când s-a trezit. Cântecul era „This Could Be the Start of Something Big."

Timp de ani de zile, Elias Howe a lucrat pentru perfecționarea mașinii de cusut, dar nu putea rezolva o problemă fără ieșire. Într-o noapte a visat că îl urmăreau niște sălbatici. Aceștia l-au prins și l-au dus în fața regelui lor. Acesta i-a poruncit lui Howe să pună la punct mașina de cusut în 24 de ore, iar dacă nu, îl vor ucide. Howe nu a reușit să facă acest lucru în intervalul respectiv, dar în timp ce sălbaticii se pregăteau să îl ucidă, el a observat că sulițele lor aveau în *vârf* mici găuri în formă de ochi. Aceasta era soluția problemei cu care se confrunta de ani de zile – cum să pună ochiul acului mașinii de cusut la capătul *opus* al acului tradițional.

În anii 1700, armele de foc aveau nevoie de muniție. Procesul turnării manuale a proiectilelor era lent și costisitor. De aceea oferta de muniție era limitată. (Poate că acesta era un lucru bun). James Watt voia să mărească producția de muniție

folosindu-se de mintea sa conştientă, dar nu-i venea nicio idee practică. Apoi a avut un vis. Mergea prin ploaie, iar picăturile de ploaie, atunci când loveau pământul, în loc să se împrăştie, rămâneau sferice. Aha! S-a trezit cu ideea unei ploi de plumb care se solidifica înainte ca stropii de ploaie să lovească pamântul. El a inventat o modalitate de a crea o ploaie de plumb topit. Picăturile de plumb topit se solidificau în aer şi cădeau pe pământ ca bobiţele de grindină. Toate având mărimea adecvată. Fabricarea muniţiei de plumb s-a schimbat peste noapte din lentă şi costisitoare în rapidă şi ieftină.

Într-un articol din numărul din ianuarie/februarie 1996 al revistei *Intuition* se vorbea despre scriitori care primeau majoritatea materialelor pentru cărţile lor în vis. Reporterei i-a venit ideea articolului tot în vis.

Printre cei intervievaţi s-a numărat şi Sue Grafton, binecunoscuta scriitoare de cărţi poliţiste. Grafton spunea: „În multe din cărţile mele ajung într-un punct când sunt foarte implicată în procesul scrierii (mintea conştientă) şi am o problemă pe care nu o pot rezolva. Când merg să mă culc, îmi dau mai întâi sugestia că va apărea o soluţie... Ştiu că mă voi trezi şi voi avea soluţia. Ştiu că atunci când eul analitic îşi slăbeşte în sfârşit strânsoarea şi nu mai blochează calea, partea creativă din noi, care adeseori iese la suprafaţă în timpul somnului, vine în prim plan, şi în felul său jucăuş şi neobişnuit rezolvă multe probleme de creaţie."

„Dacă sunt blocată sau confuză sau nemulţumită, beau cafea după-amiaza târziu, ştiind că mă voi trezi în mijlocul nopţii. Deci adorm buştean şi la 3 dimineaţa, când creierul stâng (se referă la creierul logic, mintea conştientă) este dat la o parte, şi nu mai este vigilent, creierul drept (se referă la mintea subconştientă) iese să se joace şi mă ajută... Îi scriu scrisori creierului meu drept tot timpul (are o relaţie de prietenie cu mintea ei subconştientă!)... Iar creierul drept, căruia îi place să primească bileţele de la mine, se manifestă adeseori după o zi

sau două... Toate episoadele comice din cărțile mele (mintea subconștientă este jucăușă) vin de la Kinsey (Grafton are un nume pentru mintea ei subconștientă)."

„Pentru a intra în contact cu ea, trebuie să-mi reduc la tăcere egoul (mintea conștientă). Egoul este partea din mine care începe „Cum mai e, campioano?" „Așa e bine?" „Îți place așa?" „Crezi că criticilor le va plăcea?" Toate acestea n-au nimic în comun cu actul creației... Deci trebuie să lucrez din interior... Și aici problema este să nu fiu conștientă, să nu fiu frumoasă, să nu mă gândesc că arăt bine. Să nu gândesc nimic, să nu emit judecăți despre mine însămi. Să nu încep să mă critic, ci să fiu suficient de liniștită pentru a auzi vocea care-mi spune ce trebuie să fac în continuare."

„Cred că dacă-i veți spune inconștientului să vă dea informații în vis, veți rămâne uimiți. Este într-adevăr uimitor cum inconștientul tânjește să intre în contact cu noi. Iar visele sunt o modalitate perfectă pentru aceasta, deoarece adeseori ele par să nu aibă nicio legătură cu grijile noastre conștiente."

METODA

Modul de a-ți induce visele este simplu. Chiar înainte de a adormi, spune-i minții subconștiente să-ți dea răspunsul la întrebarea pe care i-o adresezi, sau să vină cu o idee sau o soluție la o problemă, într-un vis... într-un vis din *această* noapte... într-un vis pe care să ți-l *amintești* și pe care să-l *înțelegi*.

Să ai alături hârtie și creion. Când te trezești, visul poate fi încă foarte viu în minte și te poți gândi că ți-l vei aminti și mai târziu. Însă pe măsură ce mintea subconștientă se estompează și mintea conștientă se trezește, visul se va estompa și el.

Dacă nu ești sigur cum să interpretezi visul, întreabă-ți mintea subconștientă folosind pendulul.

SCRIEREA AUTOMATĂ

DESCRIERE

Cu siguranță te-ai surprins uneori mâzgălind, sau, altfel spus, desenând inconștient în timp ce vorbeai la telefon sau făceai altceva. Scrierea automată este același lucru, dar mintea subconstienta se exprimă mai degrabă prin scris decât prin desene.

Oricine este capabil să scrie automat, dar oamenii diferă în ceea ce privește eficacitatea. Unii oameni scriu invers, sau răsturnat, sau ca în oglindă. Mulți scriu precum copiii. Dar nu uita că mintea subconștientă este cea care se exprimă. Ea este imatură, jucăușă și ilogică. Deci nu te aștepta să vezi caligrafia ta obișnuită (mintea conștientă).

Prin scriere automată oamenii au scris povești, poezii, au compus muzică, au realizat proiecte etc. Ruth Montgomery, o scriitoare de succes, spune că toate cărțile ei sunt scrise de mintea subconștientă. *Conversații cu Dumnezeu, I, II și III*, au fost scrise, după spusele autorului, Neal Donald Walsch, de Dumnezeu. Probabil mulți nu cred că Dumnezeu a scris literalmente aceste cărți, dar dacă nu a fost Dumnezeu, atunci, cel puțin, scrierea s-a realizat prin intermediul minții sale subconștiente.

S-a spus că *A Course In Miracles* (Curs de miracole) a fost scrisă de Iisus. Este foarte posibil să nu crezi că Iisus a fost autorul, dar conținutul nu a provenit cu siguranță din mintea conștientă a persoanei care a scris cuvintele, Helen Schucman, profesoară de psihologie medicală la Colegiul Medicilor și Chirurgilor de la Universitatea Columbia din New York. Helen Schucman era evreică, atee și era o persoană conservatoare. Mintea ei conștientă nu putea scrie o asemenea carte.

Într-o zi, Jane Roberts scria poezii, când ceva i-a preluat mâna și ea a început să scrie automat idei care i erau complet străine. Acestea pot fi citite în cartea *Seth Speaks*.

METODA

Scrierea automată este ceva simplu. Instrucțiunile ce urmează au fost concepute ca un ghid deoarece fiecare om poate reacționa diferit.

1 Folosește un pix gros.
2 Ține-l în poziție verticală, fie între degetul mare și cel arătător, fie în pumn.
3 Așează cotul relaxat pe masa astfel încât să aibă libertate de mișcare. Îți poți chiar susține antebrațul cu o eșarfă pentru o mai mare libertate de mișcare.
4 Folosește o foaie de hârtie foarte mare.
5 Îți sugerez să intri mai întâi în starea alfa. Acest lucru nu pare necesar pentru majoritatea oamenilor, deoarece niciuna din cartile pe care le-am citit despre acest subiect nu menționa necesitatea de a intra într-o stare modificata de conștiință. Poate ca se aflau într-o asemenea stare, dar nu erau conștienti de acest lucru.
6 Comandă-i minții subconștiente să scrie.
7 Nu te uita pe foaia de hârtie. Lasa-ți mintea conștientă deoparte.
8 Dacă mintea subconștientă începe mai greu, începe conștient doar să miști pixul.
9 Uneori este de ajutor sa schimbi mâna cu care scrii.
10 Distrage atenția minții conștiente. Privește la televizor sau ascultă muzică.

TESTAREA RĂSPUNSULUI MUSCULAR

Mintea subconștientă comunică cu organele tale și cu toate celulele din corp. De aceea ea știe dacă trupul tău este bine și dacă ceva nu este în regula cu el, din punct de vedere emoțional,

chimic, și fizic. Problemele sunt cunoscute la nivel celular cu mult timp înainte ca ele să se manifeste la nivel fizic. Aceste informații celulare pot fi accesate prin „Testarea Răspunsului Muscular" (TRM), numit de asemenea test de „Kinesiologie" și „Kinesiologie Aplicată." TRM este o metodă verificata, și este folosită de terapeuți, chiromanți și doctori.

Ea se bazează pe faptul că energia pozitivă întărește mușchii, iar energia negativă ii slăbește, și că adevarul este asociat cu energia pozitivă și neadevărurile cu energia negativă. Poate fi testat orice mușchi, dar în mod tradițional se folosește mușchiul deltoid. Subiectul ține un brat ridicat lateral, paralel cu solul. Subiectului i se cere să reziste și persoana care realizează testul apasă ușor pe încheietura brațului întins cu două sau trei degete. Umărul este blocat și nu poate fi clintit. Subiectul sau persoana care realizeaza testul face o afirmație. Dacă răspunsul este adevărat, mușchiul deltoid se întărește și din nou, brațul nu se mișcă. Dacă răspunsul este fals, mușchiul slabește și brațul cedează sub slaba presiune a celui care realizeaza testul.

Metoda descrisă mai sus necesita două persoane pentru a realiza testul. Dar mai există și variante în care este suficienta o singură persoană. Una din metode este sa formezi cercuri intersectate cu degetul mare și degetul arătător al fiecărei mâini. Faci o afirmație și apoi încerci să separi mâinile. Dacă afirmația este adevărată, degetele vor ramâne închise și nu vor putea fi separate. Dacă afirmația este falsă, degetele vor slăbi și vor putea fi despărțite.

Există cateva subtilități legate de acest test și de aceea, dacă poți, ar fi bine să consulți un expert. Iată, dupa unii profesori, câteva dintre aceste subtilitati:

- Înainte de a realiza testul trebuie îndepartate bijuteriile, mai ales ceasurile.
- Nu trebuie să asculți muzica în timpul testului.

- Afirmația trebuie să fie ferm menținută în minte în timpul testării.
- După ce tu și partenerul tău faceți afirmația, unul dintre voi trebuie să spună „rezistă".
- Dacă ești slăbit sau nu te simți bine, răspunsurile pot fi incorecte.

TRM poate fi folosită pentru:

- A determina dacă o substanță este benefică sau dăunătoare pentru tine.
- A determina cea mai bună doză a unei vitamine, plante sau medicament.
- A determina dacă ai vreun deficit de minerale sau vitamine.
- A determina sănătatea anumitor organe.
- A descoperi sursa unei boli.
- A afla ce părere are mintea subconștientă despre o anumită idee.
- A descoperi cauza unei frici sau sursa unei neliniști.

Iată în continuare câteva exemple și apoi te poți testa. În primul rând faci o afirmație adevărată. „Mă numesc ....". Răspunsul va fi pozitiv. Acum spune: „Mă numesc Milford." Răspunsul va fi negativ, în afara cazului când te numești Milford.

Gândește-te la Abraham Lincoln și George Washington. Răspunsul va fi pozitiv. Apoi gândește-te la Adolph Hitler și Josef Stalin. Răspunsul va fi negativ. (Dacă este pozitiv, mergi la un terapeut).

Ține o substanță binefăcătoare pe plexul solar, ca de exemplu o capsulă de vitamina C naturală, și apoi realizează TRM. Răspunsul va fi pozitiv. Acum repetă testul folosind zahăr. Răspunsul va fi negativ.

Menține imaginea capsulei cu vitamina C în minte și spune „500 de miligrame reprezintă cea mai bună doză pentru mine." Dacă răspunsul este negativ, folosește o altă cantitate și repetă testul până cand găsești cea mai bună doză de vitamina C pentru tine.

Repetă testul de mai sus folosind orice medicament pe care îl iei. Dacă crezi că îți place de o colegă, și să spunem că numele ei este Sally, dar ceva nu merge în relația voastra, faci testul pentru: „Îmi place Sally; mă gândesc la ea ca la o bună prietenă." Probabil că testul va avea un rezultat pozitiv. Ah, dar acest lucru este adevărat pentru mintea ta conștientă. Acum testează mintea subconștientă. „Îmi place Sally la nivel subconștient și mintea mea subconștientă o privește ca pe o prietenă." Dacă răspunsul la test este negativ, știi acum de ce te simți tulburat în legătură cu Sally.

TRM a fost inventată de George Goodheart, M.D. El a descoperit că puterea sau slăbiciunea mușchilor era legată de starea organelor corpului. Dr. Goodheart a numit tehnica „Kinesiologie aplicată". În anii 1970 au fost publicate trei cărți al căror coautor a fost, dar ele nu mai sunt acum disponibile.

La sfârșitul anilor 1970, John Diamond, M.D., tot psihiatru, a îmbunătățit tehnica și a numit-o „kinesiologie comportamentală". El a descoperit că mușchii slăbesc sau se întăresc în prezența stimulilor pozitivi sau negativi, atât emoționali și intelectuali, cât și fizici. El și-a publicat descoperirile în *Behavioral Kinesiology*, din 1979, si in *Your Body Doesn't Lie*, tot din 1979.

David R. Hawkins M.D., Ph.D., de asemenea psihiatru, a ridicat metoda pe niveluri mult mai înalte. El a adus două contribuții uriașe. În primul rând, el a verificat coerența rezultatelor testelor, realizând sute de teste pe subiecți de toate vârstele, etniile și profesiile, folosind aceleași afirmatii in mod independent și obținând aceleași rezultate. În al doilea rand, el a lărgit aria de testare, despre care nu pot însă vorbi aici.

Recomand cu căldură cărțile sale, *Power vs. Force*, și *The Eye of the I*. El a fost de asemenea coautor al unei cărți remarcabile, alături de laureatul cu premiul Nobel Linus Pauling, *Ortomolecular Psychiatry*.

Am fost martorul unui exemplu uimitor al puterii TRM. Mai mulți medici specialiști au diagnosticat o prietenă, pe care o vom numi Martha, cu o afecțiune incurabilă la vezica urinară. Martha nu se simțea bine, era supraponderală, și lua câteva medicamente foarte puternice. Deoarece nu o puteau vindeca, și Martha urma să sufere de această boală toată viața, doctorii au trimis-o la un grup de întrajutorare. Dar în loc să renunțe la orice speranță și să adere la acel grup, ea a mers la Valerie Morton Gersch, fondatoarea KALOS, o organizație care predă metoda TRM. Cu ajutorul acestei metode, Valerie a descoperit că Martha era alergică la mai multe alimente și avea unele dezechilibre. După trei luni de regim alimentar strict și de administrare a unor plante, ea s-a vindecat complet, a revenit la greutatea normală și se bucura de o sănătate excelentă. Valerie a scris doua cărti despre TRM, care pot fi achiziționate prin KALOS (1-800-775-2567). O altă carte informativă despre acest subiect este *Energy Medicine*, de Donna Eden, 1998.

PROGRAMUL DE REVENIRE LA STAREA „ALERTĂ"

Sunt momente când este esențial să fim treji și lucizi. Poate că te simți apatic sau obosit, dar trebuie sa dai un examen sau să mergi la o întalnire importantă. Programul următor te condiționează să te trezești și să devii alert oricând și în orice situație. Cuvântul declanșator este „ALERT". Oricând vei dori să devii atent și vigilent, numără de la 10 la 1 și spune și gândește-te la cuvantul „ALERT". Mintea și trupul tău vor fi stimulate și vei fi gata de acțiune.

PROGRAMUL PENTRU A REDEVENI „ALERT"

Așează-te confortabil. Privește în sus într-un unghi de 20 de grade și fixează un punct cu privirea. Este un efort să privești în sus și pleoapele încep să obosească. Lasă-le să se închidă. Ochii sunt acum închiși.

Începi să te relaxezi .. elimini tensiunile... te abandonezi. Tot stres-ul din corp se risipește și este eliminat. Conștientizează mușchii de la cap până la picioare. Scanează-ți trupul și relaxează toți mușchii în care mai pot exista încă tensiuni. Este atâââât de simplu să te relaxezi... elimini orice tensiune și devii tot mai moale. Numără mental de la 5 la 1. 5... ești din ce în ce mai relaxat. 4...orice mușchi din trupul tău este total relaxat. Vizualizează o grămadă de benzi de cauciuc. Ia una din ele și întinde-o, dă-i drumul și las-o să cadă pe podea. Vizualizează cum ea elimină toate tensiunile și devii complet relaxat... așa cum ești acum. 3... și 2... te simți cald și greoi și foarte relaxat...1..."RELAXAT". Ești cufundat într-un somn adânc într-o stare naturală, binefăcătoare a minții... o stare binefăcătoare... te relaxezi chiar și mai mult de fiecare dată când expiri.

Ești într-o stare a minții în care mintea conștientă și mintea subconștientă lucrează împreună în armonie pentru binele tău. Mintea subconștientă și mintea conștientă se iubesc una pe cealaltă și lucrează întotdeauna pentru bunăstarea ta mentală și sănătatea ta. Ele comunică tot timpul una cu cealaltă... lucrează în armonie... lucrează pentru starea ta de sănătate perfectă și bunăstare spirituală. Ele fac aceasta cu bucurie și iubire. Mintea subconștientă acceptă cu bucurie comenzi pozitive, binefăcătoare, constructive de la mintea conștientă și, atâta timp cât sunt spre binele tău și nu fac rău nimănui, ea

duce la îndeplinire toate comenzile prompt și cu iubire. Capacitățile tale mentale cresc din ce în ce mai mult, pentru a te servi mai bine atât pe tine însuți, cât și întreaga umanitate.

Nimic nu-ți poate tulbura starea prezentă. Totul din jur te ajută să-ți menții această stare a minții.

Acum imaginează-ți că vizitezi Boulder Dam de pe râul Colorado. Te afli în mijlocul barajului, care are mai mult de 350 de metri lungime. Este imens. Privești într-o direcție și vezi Lacul Mead, cel mai mare lac artificial din lume. Privești în cealaltă direcție și vezi locul pe unde Râul Colorado iese din baraj. Privești în jos 220 de metri. Este înfricoșător să privește în jos. Barajul are o înălțime mai mare de 44 de etaje și stăvilește practic o mare de apă. Remarci multitudinea de fire electrice groase care pornesc dinspre baraj spre Los Angeles, Las Vegas și alte orașe.

Cobori în camera unde se produce energia electrică, care se află la baza barajului. Urci într-un lift și observi că operatorul liftului este mintea subconștientă. Îi comanzi minții subconștiente să coboare către camera de generare a curentului electric, aproape de capătul de jos al barajului. Începeți să coborâți... de la primul etaj... mai jos... mai jos... poți simți cum corpul îți devine mai ușor datorată vitezei liftului. Simți cum aluneci din ce în ce mai adânc în somn... un somn adânc, odihnitor... tot mai adânc... mai adânc... mai adânc. Simți cu anticipație cum va fi să vezi uriașele generatoare de curent. Liftul începe să încetinească, pregătindu-se să se oprească pe fundul barajului. Te aștepți la ceva gigantic... ceva minunat... ceva folositor... ceva puternic. Liftul se oprește.

Liftul se deschide și vezi o cameră mare, lungă cât cel puțin

două stadioane. De-a lungul camerei sunt aliniate zece generatoare electrice. Fiecare are probabil 3 metri în diametru și 3 metri înălțime. Și din fiecare pornesc fire electrice groase care trimit energia electrică către orașele care au nevoie de ea. În fața ta se află tabloul de comandă pentru cele 10 generatoare. Fiecare generator are propriul său buton, și un contor indică energia electrică totală produsă de cele zece generatoare.

Pornești generatorul numărul 1. Auzi zgomotul rotoarelor în timp ce turbina începe să se rotească... din ce în ce mai repede. Vezi acul contorului sărind la 1 pe o scară până la 10. O căldură plăcută îți inundă trupul. O dată ce numerele cresc, efectul se dublează... direcționând cantități mai mari de energie către fiecare celulă și fibră a trupului tău. Rămâi relaxat, dar gata de acțiune. Acum pornești generatorul 2. Zgomotul rotoarelor este mult mai mare deoarece ambele generatoare produc acum energie. Pornești generatorul 3 și apoi generatorul 4. Acum simți cum podeaua vibrează intens datorită celor patru generatoare care se rotesc. Vezi acul contorului sărind la 4. Simți vibrația energiei, dar rămâi relaxat. Pornești generatorul 5. Zgomotul se amplifică... pornești generatoarele 6 și 7.

Zgomotul este aproape insuportabil. Îți pui apărătoarele de urechi care se află în fața ta. Ele te ajută într-o anumită măsură, dar zgomotul este foarte puternic. Iar energia face să vibreze acum pereții. Inhalezi forță... și putere... și energie... și vitalitate... cu fiecare respirație. Pornești generatoarele 8... și 9. Trebuie să țip la tine ca să mă poți auzi... și totuși corpul tău rămâne moale dar echilibrat. Energia pulsează prin tot trupul. Vibrația este atât de pronunțată încât cu greu mai poți roti butonul numărul 10. Pornești al zecelea generator și ești acum plin de forță. Acul contorului ajunge la 10 și becul devine roșu.

Ești acum total ALERT și gata pentru orice situație cu care te-ai putea confrunta. Pulsezi de energie dinamică.

Simți adrenalina pulsând în corp... poți simți energia extraordinară vibrând în întregul trup... Ești acum total ALERT și gata să abordezi orice sarcină cu atenție focalizată și energie nelimitată. Te simți minunat și puternic. Gata de orice. Ai control deplin. Știi că îți poți controla corpul și acțiunile. Ești gata de acțiune. Gata, acum... numeri până la 10 și la cuvântul „ALERT", deschizi ochii... 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 – ALERT!!! Cu ochii larg deschiși!

Lecția șase

METODE DE FOLOSIRE A MINȚII SUBCONȘTIENTE, PARTEA 1



RECAPITULAREA ASPECTELOR CHEIE

AȘTEPTĂRILE

Atunci când mintea subconștientă se așteaptă la ceva, ea tinde să facă ca acel lucru să se producă. Așteptările sunt o profeție care se auto-îndeplinește. Trebuie să te aștepți la rezultate atunci când îi dai o comandă minții subconștiente. Exemplele oferite în prima lecție dovedesc puterea minții tale subconștiente. Ai calitățile necesare. Deci așteaptă-te la rezultate pozitive. Duhul tău fermecat va răspunde.

Deoarece te aștepți la rezultate pozitive, nu te arăta surprins când ele apar. Bineînțeles că duhul tău fermecat s-a descurcat! Te așteptai să fie așa! Doar spune „mulțumesc". Surpriza arată lipsă de încredere. Acceptarea plină de recunoștință arată încredere.

ATITUDINEA POZITIVĂ

Menține o atitudine pozitivă. Chiar dacă rezultatele nu apar conform programului (minții conștiente), ai încredere.

Amintește-ți de Legea Efortului Invers. Dacă hrănești teama de eșec, teama (mintea subconștientă) va învinge voința (mintea conștientă) de a reuși.

ACTIVEAZĂ-ȚI MINTEA SUBCONȘTIENTĂ

Folosește imagini și emoții pentru a-ți energiza d

RECAPITULAREA ASPECTELOR CHEIE

AȘTEPTĂRILE

Atunci când mintea subconștienta se așteaptă la ceva, ea tinde să facă ca acel lucru să se producă. Așteptările sunt o profeție care se auto-îndeplinește. Trebuie să te aștepți la rezultate atunci când îi dai o comandă minții subconștiente. Exemplele oferite în prima lecție dovedesc puterea minții tale subconștiente. Ai calitățile necesare. Deci așteaptă-te la rezultate pozitive. Duhul tău fermecat va răspunde.

Deoarece te aștepți la rezultate pozitive, nu te arăta surprins când ele apar. Bineînțeles că duhul tău fermecat s-a descurcat! Te așteptai să fie așa! Doar spune „mulțumesc". Surpriza arată lipsă de încredere. Acceptarea plină de recunoștință arată încredere.

ATITUDINEA POZITIVĂ

Menține o atitudine pozitivă. Chiar dacă rezultatele nu apar conform programului (minții conștiente), ai încredere.

Amintește-ți de Legea Efortului Invers. Dacă hrănești teama de eșec, teama (mintea subconștienta) va învinge voința (mintea conștientă) de a reuși.

ACTIVEAZĂ-ȚI MINTEA SUBCONȘTIENTĂ

Folosește imagini și emoții pentru a-ți energiza duhul

fermecat. Folosește cuvinte care evocă emoții și imagini. Evită analiza critică și comparația.

DETAȘEAZĂ-TE DE MINTEA CONȘTIENTĂ

Faptul de a te gândi (mintea constientă) la afirmațiile pe care le faci constituie un obstacol pentru duhul fermecat. Dacă te focalizezi conștient asupra afirmatiilor (în starea beta) pot apărea gânduri de insucces. Îți pot veni în minte sute de motive pentru care să nu reușești. Practică acceptarea detasata.

DĂ-I DE LUCRU DUHULU TĂU FERMECAT

O dată ce ți-ai programat mintea subconștientă, lasă conștient ca lucrurile să curgă. Ai încredere în duhul tău fermecat. Dă-i duhului tău sugestiile și apoi uită de ele. Atunci când îi dai o sarcină unui angajat competent și de încredere, ai încredere că o va îndeplini. Micromanagement-ul (mintea conștientă) doar obstrucționează îndeplinirea sarcinii. Nu ți supraveghea duhul fermecat. Ai încredere în el. Nu-i spune *cum* să-și îndeplinească sarcina.

FOLOSEȘTE-TE DE EMOȚII

Emoția este energie. Folosește emoții în afirmațiile pe care le faci și atunci când comunici cu duhul tău fermecat. Condimentează totul. Emoționează-te!

SIMȚURILE

Când dai un scop duhului tău fermecat, folosește-ți toate simțurile. Dacă programezi o mașină nouă, *privește* acea mașina, *miroase* noua tapițerie, *auzi* claxonul, *lovește-i* cauciucurile, *simte* senzația de a conduce o mașină nouă.

INTRĂ ÎN STAREA ALFA

Starea alfa este poarta către mintea subconștienta. Folosește-o. Comenzile si afirmațiile vor fi acceptate de sute de ori mai ușor.

FOLOSEȘTE REPETIȚIA

Hrănește-ți mintea subconștientă cu sugestii pană cand acestea devin predominante. Repetă-le periodic pentru a le sustine. Gândește-te la simbolul „balanței". Hrănește partea pozitivă a balanței pana când ea va cantări mai greu decat partea negativă, și partea pozitivă va fi predominantă.

FOLOSEȘTE-ȚI IMAGINAȚIA

Mintea subconștientă nu face diferenta între real și imaginar. Folosește acest lucru în avantajul tău. Imaginează-ți că faci de fiecare dată corect ceva care cere îndemanare. Imaginează-ți că vorbești liber în fața unui public numeros. Vizualizează respectul din ochii oamenilor. Imaginează-ți că ai o discuție prietenească, constructivă, cu persoana cu care te-ai certat la servici. Imaginează-ți un final diferit. Imaginează-ți că ai vândut proprietăți imobiliare de un milion de dolari. Imaginează-ți ca ai fost promovat in postul pe care îl visezi.

ÎNLOCUIREA UNUI OBICEI RĂU

Nu poți schimba ceea ce este adanc intipărit în mintea subconștientă. Dar il poți contracara cu lucrul opus. Hrănește aspectul pozitiv pană cănd acesta il va inlocui pe cel negativ.

REVIZUIEȘTE-ȚI SCOPURILE

Revizuiește ți scopurile periodic. Duhul tău fermecat caută să îndeplinească ceea ce i se cere. Dă-i scopuri care să-ți aducă bucurie, pace și împlinire.

SUPRAVEGHEAZĂ ȚI GÂNDURILE

Mintea subconștientă este un calculator în căutare de scopuri. *Întotdeauna, întotdeauna* alimenteaz o numai cu scopuri pozitive, constructive, binefăcătoare. Supraveghează cu atenție ceea ce spui. Întotdeauna! Tot timpul cât ești treaz, GÂNDEȘTE-TE LA TINE ÎNSUȚI NUMAI AȘA CUM ȚI-AR PLĂCEA SĂ FII.

INTRODUCERE

Multe din metodele descrise aici sunt simple și nu necesită multe pregătiri. Nu te lăsa indus în eroare gândind că ele sunt prea simple pentru a fi eficiente, adică prea simple pentru a înlocui vechi obiceiuri sau pentru a atinge succesul. Nu uita: nu trebuie să depui eforturi pentru a-ți folosi mintea subconștientă. Depunand eforturi doar îți pui singur piedici. Folosirea minții subconștiente trebuie să fie usoară și fără efort. Bucură-te că folosirea duhului fermecat este ceva simplu.

Aceste metode pot fi descrise folosind sute de cuvinte. Am folosit cât mai puține cuvinte posibil, dar suficiente pentru a comunica ideea. Ai expunerile din celelalte lecții pentru a elabora pe marginea acestor teme și a-ți adăuga nota personală. Niciuna dintre aceste metode nu este rigidă. Niciuna nu trebuie să fie urmată exact așa cum este descrisă. Fii creativ! Personalizează le! Folosește-le. Chiar funcționează!

PUBLICITATEA

Înainte de a incepe prezentarea acestor metode, trebuie să știi cum folosesc persoanele care se ocupă de publicitate principiile din lecțiile precedente pentru a *te* influența.

Publicitatea este o industrie de miliarde de dolari. Un minut de publicitate în timpul emisiunii Super Bowl costă milioane de dolari. Dar acești bani nu sunt cheltuiți fără rost. Persoanele care concep reclamele știu cum să te influenteze.

Există șase moduri în care poți fi determinat să cumperi produsele respective:

1 **Forța mecanică** – aceasta este o modalitate ilegală și ar costa prea mult.

2 **Drogurile** – acestea sunt de asemenea ilegale și nerentabile.

3 **Pedepsele** – acestea sunt ilegale și angajarea unei armate pentru a-i pedepsi pe oamenii care refuză să cumpere un produs nu ar justifica costurile.

4 **Logica** – te provoc să numești un singur produs căruia i se face publicitate la televizor sau în revistele mondene care să se bazeze pe logică. Logica este folosită numai în domeniul tehnic. Când un inginer are nevoie de exemplu de un concasor cu fălci, el consultă un catalog de concasoare cu fălci și alege unul care corespunde nevoilor sale. Nu există nimic emoțional în realizarea alegerii. Dar dacă o reclamă la șampon, de exemplu, s-ar baza pe logică, ea nu ar fi eficientă. Sunt disponibile sute de tipuri de șampoane și toate fac practic același lucru.

5 **Recompensele** – acesta este un mod de a determina oamenii sa facă ceea ce dorești. De exemplu Green Stamps (timbrele verzi) erau oferite o data cu cumparaturile. Dupa ce se adunau suficiente, ele puteau fi schimbate pe produse. Unele cărți de credit oferă o mila pentru fiecare dolar depus, și când se adună 20 000 de mile credit, ele pot fi schimbate pe un bilet de avion. Recompensele funcționează, dar ele nu sunt cea mai eficientă cale de a influența cumparatorii.

6 **Sugestia** – *Reclamele folosesc sugestii.* O sugestie este o idee pe care cineva o accepta ca atare, fara a o critica, și are drept rezultat inițierea unui comportament predictibil. *Sugestiile sunt destinate numai minții voastre subconștiente, și nu minții conștiente!*

Fiecare din principiile cheie discutate mai sus sunt reluate pe scurt în cele ce urmează pentru a-ti arata cum le folosesc cei care creeaza reclamele. O data ce înțelegi ce fac ei, poti controla influența pe care reclamele o au asupra ta.

LOGICA

Reclamele nu sunt logice deoarece ele nu sunt destinate minții conștiente. Sugestiile sunt direcționate către mintea subconștienta. Multe, sau majoritatea produselor pe care le cumperi se bazează pe emotii, iar emoția își are originea în mintea subconștientă.

Acum înțelegi de ce unele produse au asemenea reclame stupide, precum Jolly Green Giants și organele interne animate. Este logic să fumezi doar pentru ca așa face un cow boy macho? Este oare logic sa porti un anumit tip de adidas numai pentru

este scris pe el numele lui Michael Jordan? Este logic să folosești un anumit deodorant deoarece este nou? Ai privit vreodată la televizor spunându-ți „Ce stupid"? Poate fi stupid pentru mintea conștientă, dar nu aceasta este ținta reclamei respective.

STAREA ALFA

Sugestiile sunt acceptate mult, mult mai rapid dacă te afli în stare alfa. Cu ani în urmă, Packard Vance spunea în cartea sa, *Hidden Persuaders*, că în magazinele alimentare cumpărătorii, în special bărbații, trec printre rânduri în starea alfa. Aflându-se în această stare, ei sunt mai susceptibili să cumpere din impuls.

Cercetătorii au descoperit că oamenii care privesc la televizor se află în starea alfa. Televizorul este un hipnotizator foarte eficient. El te introduce în starea alfa și te ține acolo. Majoritatea oamenilor vor să evadeze după o lungă zi de muncă sau școală, să se relaxeze, și să-și închidă mintea (conștienta). Și ce fac ei atunci? Privesc la televizor. Mai mult, de multe ori se uită la programe stupide sau intens emoționale. Acesta este un moment foarte propice pentru ca creatorii de reclame să planteze sugestii în mintea lor subconștientă.

Mulți consideră că reclamele sunt prostești, nu le plac, și nu le acordă atenție. Mintea conștientă poate ignora reclamele, dar mintea subconștientă, care este mereu atentă, nu se rupe de ele. Sugestiile sunt mai susceptibile să fie sădite în mintea subconștientă atunci când mintea conștientă este plictisită sau distrasă. Televizorul este o modalitate perfectă de a sădi o sugestie în milioane de oameni care nici măcar nu bănuiesc acest lucru. Este o modalitate atât de eficientă, încât firmele cheltuiesc miliarde de dolari pe reclame.

EMOȚIA

Reclamele TV folosesc emoțiile în locul logicii. Multe reclame folosesc teama ca factor motivațional. Să luăm de exemplu imaginea unui bebeluș așezat într-un cauciuc de mașină, sau o mamă care conduce pe o ploaie torențială, cu un copil alături. Aceste reclame folosesc teama unui posibil accident pentru a te motiva să cumperi cauciucurile lor. „Blondele se distrează mai bine." Această reclamă inoculează ideea de a nu pierde ceva dacă nu ești blondă. Dacă nu cumperi produsul lor, este posibil să nu te distrezi, să nu te simți bine, să nu ai prieteni etc.

Reclamele TV sunt adeseori plasate într-un vârf emoțional în programele TV. Chiar înainte ca un martor surpriză să intre în sala de judecată, de exemplu, drama este întreruptă pentru o reclamă. Ce coincidență – o reclamă chiar în momentul când ești cel mai susceptibil să fii sugestionat.

IMAGINAȚIA

Dacă te afli la volanul unei mașini sport noi, îți poți imagina că ești mai tânăr și că poți face lucruri pe care le fac tinerii, ca de exemplu să agate fete. Acesta este un lucru acceptabil dacă ești tânăr și singur, dar reclama este destinată de obicei bărbaților de vârsta a doua, căsătoriți. Din fericire, țigările nu mai apar în reclamele TV. Dar amintește-ți de reclamele care înfățișau oameni sofisticați fumând. Fumând îți imaginezi că și tu poți fi sofisticați și atrage prieteni. Acum în reclamele TV apar trabucurile. Un bărbat care fumează trabuc își imaginează că este plin de succes și important.

Gândește-te la reclamele pentru Pepsi și Coca Cola. Ele prezintă oameni tineri, plini de viață, energici, activi și fericiți. Bând Pepsi îți imaginezi că ai o viață „bună". Doar bând Pepsi

vei avea prieteni atrăgători, activi, energici, precum cei pe care îi vezi în reclamele TV. Vei fi mereu în tovărășia lor și te vei distra. Dar modul în care este folosită imaginația în reclamele pentru parfumuri? „În fiecare femeie se află o parte din Eva." „Oamenii mei poartă ori piele englezească, ori nimic."



Un articol despre șampoane dintr-o revistă comercială[1] începe astfel: „Comercianții de șampoane vând vise. 'Folosind *Herbal Essence* pășești într-o grădină de delicii terestre, în care fiecare balon răspândește mirosul misterios al plantelor verzi și al florilor sălbatice abia culese. Simți prospețimea unui pârâu de munte și strălucirea soarelui dimineții în părul tău. Și gândul te poartă către locuri minunate de departe. Încearcă șamponul Clairol Herbal Essence... părul tău va fi plin de pasiune.' Vânzătorii de șampoane trebuie să facă comerț cu vise. Cum pot altfel alege cumpărătorii din multitudinea de șampoane de pe piață?"

ÎNLOCUIREA REFLEXULUI CONDIȚIONAT

Sub pretextul că sugerează vindecări, reclamele de fapt sugerează boli. Înainte ca o reclamă să promoveze un anumit produs, trebuie să existe anumite simptome pe care produsul respectiv le poate vindeca. De exemplu:

- „Vine... anotimpul gripei." Bineînțeles, această

[1] *Consumer's Reports*, ,rin 1975.

inseamnă ca vom avea dureri de cap, rinoree etc.

- „Când va aparea gripa în acest an..." Oricine se îmbolnăveşte de gripă, mai ales tu!
- „Data viitoare când ai dureri de cap..." Oricine are dureri de cap în mod obişnuit.
- „Excedrin pentru durerea de cap numărul 34..." A avea dureri de cap este ceva normal şi trebuie să te aştepţi să te doară capul. Este un fenomen social.

O companie vinde mai multe aspirine vanzând dureri de cap. Am citit că fabricanţii de aspirine cheltuiesc foarte mulţi bani pe reclame. Este greu să vinzi aspirine; este mai uşor să vinzi dureri de cap.

Lucrul cel mai cumplit legat de reclame este influenţa asupra copiilor. Copiii sunt mult mai uşor de influenţat de reclamele TV decât adultii. Ei cresc devenind parte a culturii noastre în care durerea de cap este ceva obişnuit. Sunt influenţaţi să creadă că durerile de cap sunt normale şi oricine se confruntă cu ele, iar în situaţii de stres ele sunt inevitabile.

În anumite perioade din an, ni se reaminteşte că este sezonul alergiilor şi că trebuie să fim pregătiţi De accea ar trebui să avem la îndemână anumite medicamente specifice pentru că trebuie sa ne *aşteptăm* că vom avea nevoie de ele. Suntem bombardati cu imagini animate in care polenul ne invadează sinusurile si personalităţi bine cunoscute ne sfătuiesc să folosim un anumit medicament împotriva alergiei.

IMAGINILE

Mintea subconstientă comunică mai degrabă prin imagini decât prin cuvinte. Creatorii de reclame folosesc cuvinte care evocă imagini, precum în reclama la şampon prezentată mai sus. Imaginile sunt eficiente mai ales în reclamele TV. De exemplu, exista diagrame sau desene animate înfăţişând o

secțiune a stomacului pentru a prezenta in mod exagerat arsurile la stomac, sau conducând o anumită mașină intr-un paradis animat. Cu alte cuvinte, conducând această mașină va fi ca și cum ai conduce in paradis.

SIMBOLISMUL

Mai demult, Karl Malden apărea în multe reclame TV. Avea atât de mult succes deoarece imaginea sa era cea a unui ofițer de poliție respectabil, un om plin de forță aflându-se intr-o poziție importantă. Întotdeauna purta pălărie. Pălăria era simbolul autorității. Catherine Deneuve și Elizabeth Tylor sunt simboluri ale gloriei și sex-appeal-ului. Uriașul de la Jolly Green este un simbol care sugerează că prin consumul acestor alimente vei deveni puternic, sănătos și fericit. Trabucul este un simbol al succesului și poziției importante.

Robert Young, datorită rolurilor sale in seriale TV, in *Father Knows Best* (*Tata știe cel mai bine*) și ca Marcus Welby, era un simbol al autorității, integrității și al cuiva care știe cel mai bine. Deci dacă el spunea ceva, atunci trebuia să fie adevărat. Dacă el spunea că poți să bei câtă cafea Sanka dorești, atunci așa trebuia să fie.

REPETIȚIA

Reclamele folosesc atât de mult repetiția încât aproape creează repulsie. Dar le pasă creatorilor lor de faptul că mintea ta conștientă s-a plictisit de aceeași reclamă veche? Absolut deloc. În primul rând, reclama nu este destinată minții tale conștiente și în al doilea rând, astfel este mult mai probabil ca, în mod conștient, să o ignori. Atunci când mintea conștientă o ignoră, sugestia este mult mai ușor acceptată de mintea subconștientă.

DERULAREA INSTANTANEE

Unele reclame lungi, de, să spunem, 30 de secunde, spun o poveste. După aproximativ o săptămână, reclama este condensată la câteva secunde. Povestea este deja înregistrată în mintea ta subconștientă. Tot ce are de făcut acum reclama este să declanșeze amintirea ei. Creatorul reclamei nu trebuie decât să ruleze o reclamă de cinci secunde și întreaga poveste de 30 de secunde se derulează în mintea subconștientă, și astfel el salvează costul a 25 de secunde de emisie.

RECLAMELE POLITICE

Reclamele politice nu sunt mai diferite. Privește numai simbolurile patriotismului. Candidații la ultima campanie prezidențială au făcut un concurs cine va avea cele mai multe steaguri americane in fundal în timpul discursului său. Au candidații vreo logică? Din nefericire, nu prea des. Emoția aduce cele mai multe voturi, nu logica. Candidații nu pot reține suficient de mult atenția celor mai mulți alegători pentru a prezenta o analiză completă, logică, asupra unui subiect anume. Iată un citat din spusele unui consilier de campanie electorală în timpul unei discuții cu publicul: „Nu-i puteți mișca pe oameni prin cuvinte savante sau logice. Îi mișcați emoțional."

CONCLUZIE

Acum știi suficiente lucruri pentru a te proteja de influențele nedorite din reclame. Când la televizor apare o persoană bolnavă care își suflă nasul, iar crainicul spune „Este anotimpul gripei...", înlocuiește această imagine cu gânduri și imagini dătătoare de sănătate.

ÎNGRIJORAREA

Îngrijorarea include mulți din factorii necesari pentru inocularea unei sugestii în mintea subconștientă. Problema este că atunci când ești îngrijorat sădești în mintea subconștientă sugestia lucrului pe care îl dorești cel mai puțin! Îngrijorarea este gândul predominant și gândul predominant este scopul dat minții subconștiente. Îți programezi mintea subconștientă pentru ceea ce nu vrei. Și acel gând este emoțional și repetitiv! Gândul îți apare din nou și din nou în minte. Și foarte posibil, este exagerat. Majoritatea îngrijorărilor sunt exagerate.

Mai mult, există tot felul de factori care îți aduc mereu în minte motivul îngrijorării. De exemplu, să spunem că ești îngrijorat să nu-ți pierzi serviciul și în consecință și casa, de care ești atașat emoțional. De fiecare dată când te gândești la casa ta, ceea ce se petrece destul de des, gândul acționează ca un factor declanșator pentru a amplifica emoția îngrijorării. Nu uita, mintea subconștientă nu face diferența între ceea ce este real și ceea ce este imaginar. Deci ea acționează ca și cum răul deja s-a petrecut. Îți va fi afectată și sănătatea dacă permiți îngrijorării să persiste.

Îngrijorarea este o modalitate foarte bună de a-ți programa subconștientul dacă vrei să ți se petreacă tot ce este mai rău. Dar tu îți dorești tot ce e mai bun. Iată câteva metode simple pentru a liniști îngrijorarea.

REALIZEAZĂ ACTIVITĂȚI DIRECȚIONATE

Amintește-ți Ciclul Natural al Energiei din Capitolul Patru. Ciclul este:

ENERGIE → GÂND → EXPRESIE → ODIHNĂ →

ENERGIE → etc.

Îngrijorarea întrerupe ciclul, deoarece ea este exprimată printr-o activitate nedirecționată. Activitățile nedirecționate împiedică relaxarea completă, și, în plus, ele reprezintă de obicei un timp pierdut și o energie irosită. Energia emoțională are nevoie de o modalitate de manifestare. Dacă un gând predominant, precum îngrijorarea, nu este exprimat printr-o activitate direcționată, el este exprimat prin muscarea unghiilor, agitație etc. Dacă gândul persista, el se poate exprima sub formă de ulcer, hipertensiune arterială etc. Totul pentru a mentine ciclul natural folosind activitatea direcționata. În loc să te îngrijorezi, mai bine faci ceva constructiv.

CAUTĂ SOLUȚII PENTRU PROBLEMA IMAGINATĂ

Definește clar problema și apoi gandește-te la cât mai multe soluții posibil. Nu respinge niciuna. După ce cântărești toate soluțiile, selectează-le pe cele mai acceptabile și mai ușor de pus în practică. Acționeaza. Lucreaza pe aceste soluții. De exemplu, dacă te temi că-ți vei pierde locul de muncă, completează-ți C.V.-ul; interesează-te discret despre ofertele de munca ale altor companii; ia în considerare posibilitatea de a merge din nou la studii pentru a putea avansa pe o nouă treapta ierarhică. Folosește acea energie emoționala într-un mod direcționat. Și dupa ce ai făcut tot ce-ți stătea în putință, să știi doar atât: ai făcut tot ce puteai, așa că incetează să te mai ingrijorezi.

Un alt motiv important pentru a realiza activități direcționate este că ele îți dau sentimentul de a avea control asupra situației. Printre cele mai mari rele provocate de îngrijorări este sentimentul de neputință. Mai multe studii din domeniul sănătații au arătat că starea pacienților care au un rol activ în luarea deciziilor impreună cu medicul evolueaza mult mai bine decât a celor care il lasa doar pe medic sa ia deciziile

unilateral. Atunci când pacientul participă, el simte că are un anumit control asupra situației. Când un pacient nu participă activ împreună cu doctorul, el este mult mai susceptibil să se simtă neajutorat.

„(EU) SUNT..."

„(Eu) sunt" este o formulare puternică. Ceea ce spui după „eu sunt" este o afirmație trimisă direct minții subconștiente. Folosește aceste cuvinte în mod înțelept, deoarece le folosești de zeci de ori pe zi. Le folosești de fiecare dată când schimbi un salut cu cineva. De fiecare dată când treci pe lângă un prieten sau coleg, ei spun probabil: „Ce (mai) faci?" (engl. *How are you?* – tradus literal = *cum ești?*). Este o formulă de salut amicală, obișnuită, pe care mulți oameni o folosesc. Care sunt răspunsurile tipice?

- „Bine" (engl. *I'm fine*). Unul din înțelesurile lui *fine* (= fin, rafinat) este ceva de bună calitate, dar este un cuvânt foarte folosit și are un înțeles incert pentru mintea subconștientă.
- „OK." Numai OK? Nu vrei să fii mai mult decât OK?
- „Am fost și mai bine." Dacă ai fost „și mai bine", atunci îi spui minții subconștiente că nu ești foarte bine acum. De ce să lași interpretarea acestor răspunsuri banale pe seama minții subconștiente, care este emoțională și ia totul ad-litteram?

Când cineva te întreabă cum o mai duci, folosește această ocazie ca un prilej pentru a-ți bombarda mintea subconștientă cu afirmații pozitive. Răspunde cu:

- „Am o zi minunată."

- „Extraordinar."
- „Minunat."

Un răspuns chiar și mai bun ar fi să spui „Sunt...

- „Sănătos."
- „Plin de succes."
- „Bucuros și prosper."
- „O persoană frumoasă."
- „Inteligent și coerent."
- „O persoană iubitoare."
- Etc.

Majoritatea dintre noi nu îndrăznim să rostim aceste afirmații cu voce tare când altcineva ne întreabă ce mai facem. Dar este de înțeles. Nu trebuie să le rostești cu voce tare; doar strigă le în sinea ta. Folosește aceste formule de salut ca un memento pentru a alimenta mintea subconștientă cu afirmații pozitive.

Chiar dacă nu adopți această sugestie, nu trebuie să raspunzi cu ceva ce nu ai vrea să fii. Nu vrei să fii doar „bine", doar „ok", doar „așa și așa", sau doar „mai bine ca alții." Vrei pentru tine tot ce e mai bun. Dar afirmă acest lucru!

Același lucru este valabil și pentru „Am avut...", „Am...", și „Simt..." Sunt momente când poate ca ai răcit, dar nu trebuie să tot repeți acest lucru afirmând „Am răcit, am nasul înfundat și am dureri de cap."

Sunt momente cand trebuie să-ți descrii simptomele. De exemplu când suni la birou sau la școală pentru a le spune că te simți rău, sau când vorbești cu medicul de familie. În aceste cazuri începe mereu afirmațiile pe care le faci, chiar dacă o spui doar în sinea ta cu „Până acum..." Acest lucru spune subconștientului tău că a fost o boală temporară și că este timpul să te vindeci.

„FUNCȚIONEAZĂ!"

It Works (Funcționează!) este titlul unei broșuri de 10 pe 15 cm și 25 de pagini. Autorul ei spune că ar fi putut scrie 350 de pagini de dimensiuni normale despre acest subiect, dar esențialul poate fi cu ușurință descris în numai câteva pagini. El spune despre sine că este o persoană cunoscută (se semnează numai cu inițialele, R.H.J.) și că o mare parte din succesul său se datorează metodei din „It Works". Această metodă funcționează și este simplă. Duhul tău fermecat este cel care face totul.

Iată metoda:

Pasul 1

Scrie lucrurile pe care ți le dorești pe bilețele de hârtie de 7 pe 12 cm. Scrie-l pe fiecare pe un bilețel separat.

Folosește principiile din acest curs. Fii exact. Fii descriptiv. Dacă vrei bani, scrie cât de mulți vrei. Dacă vrei o mașină, notează firma, modelul, culoarea. Pe măsură ce scrii, imaginează-ți că conduci mașina... simte mirosul tapițeriei... lovește cauciucurile... și așa mai departe. Atașează emoții cuvintelor tale în timp ce le scrii. Poți chiar schița un desen al lucrului pe care îl dorești.

Nu fi timid. Nu ezita să-ți dorești foarte mult. Corectează bilețelele în funcție de necesități.

Autorul recomandă o limită de trei bilețele. Dar deoarece mintea subconștientă poate face trilioane de lucruri în același timp, această limită pare inutilă. Numărul de bilețele pe care le vei folosi depinde de tine.

Pasul 2

Autorul spune să citești lista dimineața devreme și seara

târziu. Probabil că a preluat aceste aspecte de la Emile Coué. Fie că autorul, sau Coué, știau sau nu, ei spun să citești aceste bilețele în timp ce te afli în starea alfa. De vreme ce știi cum să intri în starea alfa când dorești, poți citi aceste cartonașe și în alte momente decât atunci când te trezești sau adormi. Nu le citi atunci când ești în starea beta. Mintea conștientă va fi probabil critică și pot apărea gânduri de eșec.

Pasul 3

Păstrează-ți dorințele pentru tine însuți. Împărtășirea lor diminuează puterea din mintea subconștientă și deschide ușa criticismului și îndoielii. De asemenea te vei simți presat să reușești. Nu uita, orice teamă de eșec va submina voința de a reuși.

Pasul 4

Nu-i spune duhului fermecat cum să-și facă treaba.

Aceasta este tot. Simplu dar eficient. O mare companie aeriană unde am lucrat a cumpărat un program scump pentru angajați, care era destinat să-i ajute pe aceștia să-și atingă scopurile. Era un program complex cu lecții, diapozitive, casete, etc. Prezentările te ajutau să te analizezi și să-ți alegi scopurile potrivite. Dar iată ce trebuia făcut în final:

O dată ce îți determinai scopurile, trebuia să le scrii pe bilețele de 7 pe 12 cm, un scop pe fiecare bilețel. Apoi trebuia să le citești dimineața imediat după trezire și seara înainte de culcare. Nu trebuia să le împărtășești nimănui și nu trebuia să îți spui ție însuți cum să le realizezi. Sună cunoscut?

A mai fost cineva care trebuie să fi făcut o avere vânzând această metodă. Cam cu 25 de ani în urmă erau publicate reclame de câte o pagină în orașele mai importante din țară.

Titlul era *A Lazy Man's Way to Riches* (Metoda de îmbogățire pentru leneși). Comenzile se făceau prin poștă. Dar pentru a obține succesul instrucțiunile erau acestea: să-ți scrii scopurile pe biletele de 7 pe 12 cm, câte unul pe fiecare bilețel. Să le citești imediat ce te trezești dimineața și seara chiar înainte de culcare. Să nu le arăți nimănui. Să nu-i spui minții subconștiente cum să le realizeze.

Funcționează! Și este simplu!

IMAGINI SUGESTIVE

Scopul acestei metode este de a arăta în mod repetat minții subconștiente imagini ale lucrurilor pe care le dorești. După un timp mintea conștientă se va plictisi și nu le va mai acorda atenție, ceea ce este un lucru bun. De fiecare dată când vei vedea imaginile, ele vor fi observate de mintea subconștientă, ceea ce este foarte bine. Aceste imagini funcționează ca niște icoane în calculatorul minții subconștiente, și când sunt activate, îți dinamizează afirmațiile. Toate acestea se petrec la nivel subconștient, fără interferența minții conștiente.

REALIZAREA UNUI POSTER PE O PLANȘETĂ

Această metodă necesită o planșetă, lipici și o mulțime de reviste vechi. În primul rând, stabilește-ți scopurile. Apoi caută prin revistele vechi imagini frumoase ale lucrurilor pe care ți le dorești. De exemplu, dacă vrei o casă nouă, alege imagini cu case noi. Fotografiile ar trebui să se apropie cât mai mult posibil de casa pe care ți-o dorești. Imaginile respective ar trebui să fie colorate, descriptive, emoționante și eficiente.

Dacă dorești să publici o carte, caută imagini cu cărți, biblioteci, și o listă cu cele mai bine vândute cărți. Scrie titlul cărții tale pe lista respectivă cu numele tău ca autor.

Dacă ai nevoie de o mașină nouă, decupează și lipește pe planșetă fotografii cu mașina pe care o dorești. Fii cât mai precis cu putință. Dacă vrei un Volvo, foloseste fotografii cu Volvo-ul pe care ți l dorești. Un dealer de Volvo ar fi o sursă bună de fotografii.

Așază planșeta intr-un loc unde să o poți vedea numai tu, pentru că probabil n ai vrea ca prietenii să-ti pună întrebări despre ea. Ei s ar putea îndoi în privința capacității tale de a avea un Volvo și ar sădi germenele îndoielii. Ține minte: nu te gândi cum să-ți îndeplinești scopul, sau cum să obții ce îți dorești. Aceasta este treaba duhului tău fermecat.

CARTEA VISELOR

Phyllis Diller și-a descris „cartea viselor" într-un interviu care a apărut într-un ziar cu ani în urmă. Ea spunea: „Orice om ar trebui să aibă o carte a viselor. Eu am una și este unul din motivele pentru care am atât de mult succes." Cartea viselor pe care o avea ea – și pe care nu a arătat-o nimănui - era plină cu speranțele și visele ei, dintre care multe au devenit realitate. „Am început cu ani in urmă, când visam să devin un star. Dacă era ceva ce îmi doream, nu contează cât era de ridicol sau imposibil, il scriam acolo sau desenam o imagine a lui."

O carte a viselor este mai avantajoasă decât un poster, pentru că este mai usor de ascuns. Nu este ușor să ascunzi un poster urias, dar este ușor să ascunzi un album de prieteni, și chiar de soț sau părinți. Diller doar scria si desena, dar tu de ce n-ai asezona albumul tău și cu fotografii colorate din reviste?

EXERCIŢIU DE CURĂŢARE A MINŢII SUBCONŞTIENTE

Utilizatorii de calculatoare îşi curăţă cu regularitate hard disk urile. În timpul operaţiei, fişierele tind să se fragmenteze şi părţi din fişierele nedorite se separă şi rămân în urmă. Aceste fişiere fragmentate nedorite interferează cu operaţiunea efectuată de calculator. Ele sunt contraproductive. Există programe in Windows care ne ajută să curăţăm fragmentele de fişiere şi să ştergem programele cu potenţial dăunător.

Trebuie să faci acelaşi lucru cu hard disk-ul minţii subconştiente. Există programe din copilarie care sunt dăunatoare. Exista programe de la vârsta adultă care sunt dăunătoare şi îţi afectează sănătatea mentală şi fizică. Printre aceste programe se număra gelozia, răzbunarea, pierderea controlului, ranchiuna, etc.

De unele dintre aceste programe esti conştient. Cele de care eşti conştient pot fi corectate. Corectează situaţia prin activităţi direcţionate. De exemplu sun-o pe persoana pe care eşti supărat şi rezolvă problema. Daca nu doreşti să vorbeşti cu persoana respectivă, o poţi face în imaginaţie, în starea alfa. Intră in starea alfa şi discută in mod constructiv cu persoana respectivă.

Cele mai dăunătoare programe din mintea subconştientă au fost dobândite in copilărie şi nici măcar nu ne dăm seama că există. Altele au fost dobândite la vârsta adultă şi, datorită emoţiei ataşate lor, ele sunt îngropate în mintea subconştientă. Aceste programe negative îti pot afecta destul de grav sănătatea fizică şi emoţională. Ele trebuie să fie sterse. De fapt, ştii că aceste programe nu pot fi şterse din mintea subconştientă, dar le poţi neutraliza cu altele pozitive. Acesta este scopul acestui procedeu.[2]

EXERCIȚIU DE „CURĂȚARE"

Așază-te confortabil. Dacă ești așezat pe un scaun, întinde-ți picioarele pe podea și plasează-ți mâinile confortabil în poală. Privește în sus într-un unghi de 20 de grade. Faptul de a privi în sus este un efort pentru pleoape, care obosesc și încep să clipească neregulat. Vrei să închizi ochii. Încerci să îi ții deschiși, dar nu poți. Cu cât vrei mai mult să îi ții deschiși, cu atât ei vor mai mult să se închidă. Lasă-i să se închidă. Acum sunt închiși.

Imaginează-ți că ești un balon meteorologic în mărime naturală. Cineva te-a umplut cu aer în exces. Simți tensiunea și dorești să te relaxezi. Lângă mâna ta se află o supapă de evacuare. Deschide-o și eliberează presiunea. Lasă tot aerul să iasă, până ce balonul rămâne complet golit de aer pe sol. Simți că este eliberat de orice tensiune. Este complet relaxat. Orice tensiune a fost eliminată.

Respiră lent și adânc. Relaxează-te. Relaxarea este cel mai ușor lucru pe care îl poți face. Elimină orice tensiune... detensionează-te. Lasă-ți mintea purtată de gânduri plăcute... pline de pace... fericite. Ești protejat și în siguranță.

Lasă-ți trupul să se relaxeze... complet... de la cap până la picioare. Caută orice urmă de tensiune care mai există în corp și apoi vizualizeaz-o scurgându-se din trup. Vizualizează aceste urme ale tensiunilor ieșind afară din trup și rămânând inofensive pe podea. Ești relaxat. Toți mușchii din corp sunt relaxați... moi... atââât de relaxați. Acum te simți greu. Din ce în ce mai greu. Te scufunzi tot mai adânc într-o stare naturală de relaxare binefăcătoare și de pace a minții. Nu este necesar să-mi asculți vocea... doar relaxează-te.

Relaxează-te și abandonează-te. Vizualizează-te ca un balon dezumflat... complet moale... complet relaxat.

Imaginează-ți că intri într-un lift. Este un lift foarte sigur – foarte bine conceput și construit. Pereții sunt netezi și lumina este de o culoare albastru deschis. Liftul are un operator... care ți se pare cunoscut. Îți dai seama că operatorul este mintea ta subconștientă. El știe unde mergi. Închide ușa și începeți să coborâți... tot mai jos. Operatorul te conduce într-o stare adâncă, binefăcătoare a minții... o stare în care mintea subconștientă este deschisă spre sugestii binefăcătoare, pozitive... în care acceptă numai sugestii care sunt spre binele tău suprem.

Simți imponderabilitatea corpului tău pe măsură ce coborâți. Coborâți tot mai adânc. Observi că sunt 10 etaje... și tocmai ați trecut de etajul numărul 10. Liftul continuă să coboare... sigur... fără ezitare. Simți trupul devenind mai ușor pe măsură ce liftul coboară. Acum observi că ați trecut de etajul 9... și continuați să coborâți... tot mai jos. Pe măsură ce coborâți, adormi din ce în ce mai profund... tot mai profund. Lumina din cabină se diminuează din ce în ce mai mult. Cabina liftului devine din ce în ce mai întunecată. Treceți acum de etajul 8... acum de etajul 7. Acum te afli într-o stare adâncă, binefăcătoare a minții... mai adâncă decât înainte. Este plăcut... plin de pace... calm și minunat. Etajele 6, 5 și 4. Cobori pe un nivel mult mai adânc al minții. Etajele 3 și 2 trec pe lângă voi. Ești acum la etajul 1.

Te afli acum la cel mai adânc nivel al somnului... ești la nivelul unde îți poți programa ușor mintea subconștientă cu afirmații binefăcătoare, pline de iubire și pozitive. Mintea subconștientă este dornică să primească sugestii pozitive,

binefăcătoare. Este fericită să asculte ce dorește mintea conștientă. Mintea subconștientă cooperează bucuroasă cu mintea conștientă în interesul tău și pentru sănătatea ta. Mintea subconștientă acceptă cu bucurie afirmații pozitive din partea minții conștiente.

Liftul s-a oprit și mintea subconștientă deschide ușa. Scena pe care o vezi este magnifică... este atât de frumoasă, încât nu poate fi descrisă prin cuvinte. Este o pajiște... plină cu mii de flori sălbatice... de toate culorile... de toate mărimile. Sunt și animale domestice... cerbi... vulpi... veverițe. Toate sunt prietenoase și inofensive. Nu le deranjează prezența ta. Pari a face parte din peisaj... parte din natură. Te simți ca și cum ai aparține acestui loc. Ești fericit că te afli aici.

Descoperi că nu ai nevoie de o cărare pe care să mergi... parcă plutești pe deasupra florilor. Ești foarte ușor... liber... extaziat... ești în paradis. Acum odihnește-te sub un copac umbros și acceptă următoarele afirmații o dată pentru totdeauna... pentru binele tău... pentru sănătatea ta... pentru bunăstarea ta mentală.

De fiecare dată când vrei să revii în această stare relaxată, binefăcătoare a minții, numără 3-2-1 și spune și gândește mental cuvântul „RELAXAT." De fiecare dată când vei dori să revii în această stare profundă a minții, pur și simplu numără invers și gândește-te și spune cuvântul „RELAXAT." De fiecare dată când faci acest lucru revii în această stare mai ușor... mai repede... mai ușor. Folosirea cuvântului „relaxat" în discuțiile obișnuite nu are niciun efect asupra ta. Numai când intenționezi să intri în această stare are efect acest cuvânt.

Sunetele obișnuite îți facilitează alunecarea și mai

profundă în somn. În orice situație de urgență ești instantaneu perfect treaz, alert și conștient de ceea ce te înconjoară.

Acum acceptă afirmațiile următoare ca fiind ale tale. Lasă le să se întipărească adânc în mintea subconștientă, spre binele tău. Imaginează-ți că tu iți spui, ție insuți următoarele cuvinte.

Mă accept așa cum sunt. Sunt ceea ce sunt acum datorită experiențelor mele din trecut. Toate aceste experiențe au avut o anumită valoare care pentru minte nu a fost evidentă atunci. Îmi accept trecutul... în întregime... ca fiind o experiență valoroasă din care am avut de învățat. Tot ce s-a petrecut în trecut s-a petrecut dintr-un anumit motiv și astăzi sunt mai pregătit pentru el. Sunt mulțumit de tot ce s-a petrecut. Toate experiențele care nu păreau necesare la acea vreme sau păreau dureroase m-au oțelit... m-au întărit... m-au făcut mai puternic... mai compasiv... mai înțelegător... mai conștient de propria mea valoare și a vieții... m-au făcut o persoană mai bună. Privesc aceste experiențe dintr-un punct de vedere pozitiv. Accept fiecare experiența drept ceea ce este, o experiență din care am de învățat. Vizualizez un diamant frumos și îmi dau seama că este prețios și rar deoarece s-a format în urma unei încălziri și presiuni puternice. S-a folosit de aceste condiții potrivnice pentru a deveni frumos și prețios.

Acum este singurul moment în care pot trăi... și aleg să-l trăiesc din plin și cu bucurie. Astăzi sunt viu și mă bucur. Astăzi iubesc viața... mă iubesc pe mine însumi... îi iubesc pe toți cei cu care vin în contact. Găsesc adevăr și frumusețe în toate persoanele cu care mă întâlnesc. Mă bazez pe calitățile lor pozitive. Viața este bună cu mine. Accept binele din viața mea și sunt foarte recunoscător... mereu recunoscător. Și doresc acest

bine întregii umanități. Universul poate oferi tuturor din preaplinul său.

Astăzi mă eliberez de efectul tuturor experiențelor negative din trecut și de toate efectele negative pe care ele le-au avut asupra mea. Mă iubesc pe mine însumi pentru ceea ce sunt și extind acest sentiment asupra tuturor. Doresc ca toți oamenii să aibă binele pe care îl merită. Vreau pentru mine și pentru ceilalți tot ce este mai bun. Știu că împărțim cu toții această planetă, și toți suntem o parte din Viață. Îi accept pe toți ceilalți și mă accept și pe mine.

Acționez și fac ceea ce cred că este mai bine la momentul potrivit. Uneori privesc înapoi și îmi doresc să fi procedat altfel. Dar este inutil să doresc să fi acționat altfel. Eu trăiesc ACUM. Privesc înapoi numai când îmi este necesar pentru momentul prezent. Mă iert acum pe mine însumi pentru toate greșelile pe care le-am făcut vreodată; și îi iert și pe toți cei care m-au rănit în vreun fel, deoarece prin fiecare experiența, așa cum o înțeleg eu, binele vine cu siguranță într-un anumit fel spre mine. Fiecare greșeală pe care am făcut-o mi-a adus o mai mare înțelegere și mai multe oportunități. Sunt recunoscător pentru toate experiențele din trecut. Pot renunța... renunț... renunț la rezistența de a renunța. Acum renunț pe deplin la ceea ce consideram că erau greșeli și renunț la efectele lor asupra mea. Mă simt mult mai bine fără efectul lor asupra mea. Mă iert pe deplin. Îi iert complet pe ceilalți care am crezut că m-au rănit. Și ei au crezut că făceau lucrul potrivit în acel moment. Modul lor de a acționa m-a învățat o lecție și m-a făcut mai puternic.

Aștept cu nerăbdare ziua de mâine dar eu trăiesc în prezent. Sunt conștient de mine însumi și de ceea ce mă înconjoară deoarece trăiesc în prezent. Sunt recunoscător pentru noul meu nivel de înțelegere. Sunt acum în armonie cu Viața. Sunt

renăscut. Acum aștept cu nerăbdare să trăiesc fiecare clipă. Sunt conștient de fiecare clipă... prețuiesc fiecare clipă.

Acum mă vizualizez în fața unei ferestre mari. Este dificil să mai văd pajiștea, florile, și animalele de pe partea cealaltă, deoarece geamul este murdar. Este acoperit cu ani de murdărie... de gânduri negative... răni... gânduri rele... reproșuri... gânduri de răzbunare... invidie... etc.

Alături se află un burete și o racletă cu coadă lungă. Mai este de asemenea și o găleată cu apă și detergent. Văd cum înmoi buretele în apă și spăl toată murdăria și mizeria de pe geam. După ce îl curăț, iau racleta și îl șterg. Acum pot vedea foarte bine prin fereastră. Văd foarte clar pajiștea... și întreaga lume care este acum frumoasă... lumea este curată... pură... frumoasă... iubitoare. Iubesc viața și tot ce este viu. Întreaga viață mă iubește. Acum văd limpede. Sunt eliberat de efectul experiențelor negative din trecut. Mintea mea subconștientă este eliberată de efectul programelor dăunătoare. Mintea mea subconștientă este liberă să se bazeze numai pe gânduri pozitive... binefăcătoare... numai pe gânduri pline de iubire... pentru a trăi acum, în prezent. Mă simt mai ușor... simt bucurie... mă simt optimist.

Acum este momentul să mă întorc la starea de veghe... să mă întorc la starea de luciditate. Mă întorc la lift și intru în el. Operatorul închide ușa și încep să urc... 1... 2... mă trezesc... revin la starea de veghe cu o nouă perspectivă... cu o atitudine total pozitivă... cu o atitudine plină de iubire față de mine și ceilalți. Este vizibilă și ceilalți o simt. 3... mă simt minunat... mă simt ușor... mă simt ca și cum o povară mi a fost luată de pe umeri... mă simt liber... mă simt iubitor... 4... 5... 6... Sunt revigorat... 7... Mă simt bucuros... 8... văd limpede frumusețea vieții... mă simt revigorat... 9 și 10! Sunt complet treaz!

LECȚIA ȘAPTE

METODE DE FOLOSIRE A MINȚII SUBCONȘTIENTE, PARTEA 2



ACTIVEAZĂ CENTRUL „BUCURIEI"

Te simți trist? Vrei să te simți bucuros? Stimulează-ți centrul „Bucuriei".[1]

În urmă cu cincizeci de ani, Dr. Robert Heath, neurolog și psihiatru de la Facultatea de Medicină a Universității Tulane, a stimulat electric zona *septum pellucidum* din creierul pacienților suferind de depresie gravă. Stimularea electrică a schimbat imediat starea pacienților din depresie în bucurie.

Dr. Heath a atașat niște fire de acea zonă, le-a scos din capul pacienților și le-a legat la o baterie. Aceasta le permitea pacienților să activeze zona respectivă apăsând pe un buton. Acum, când se simțeau deprimați, apăsau pe buton, era stimulat *septum pellucidum*, și starea lor psihică se schimba din depresie în fericire. Problema era că adesea firele subțiri se rupeau sau se desprindeau. În plus, imaginea unor fire ieșind din capul cuiva nu este nici plăcută, nici practică. Astfel, această modalitate de modificare a stării psihice nu a fost acceptată. Ideea de a stimula această zonă din creier a fost însă preluată de companiile farmaceutice. Acestea au creat medicamente care să modifice starea psihică a pacienților, adesea cu efecte secundare nedorite.

În loc de a folosi medicamente, este mult mai bine să-ți stimulezi zona septum pellucidum mental, și vei evita astfel și efectele secundare nedorite. În primul rând trebuie să știi unde

[1] *„Access Your Brain's Joy Center"*, de Pete A. Sanders Jr., Free Soul Publishing, Sedona, AZ

se află această zonă. Imaginează-ți o linie orizontală care intră în capul tău, chiar deasupra rădăcinii nasului. Locul este adeseori numit „al treilea ochi." Apoi imaginează-ți o linie orizontală care intră în cap chiar deasupra urechii stângi. Zona septum pellucidum este locul se întâlnesc unde aceste două linii. *Septum pellucidum* are o structură fibroasă și delicată.

Stimulează-ți această zonă în modul următor. Relaxează-te și intră in starea alfa. Spune-i minții subconștiente că vrei să stimulezi septum pellucidum pentru a te simți fericit și bucuros. Mintea subconștientă știe unde se află această zonă. Comportă-te ca și cum ar ști și ai încredere că vei fi fericit și bucuros. Imaginează-ți mental zona fibroasa din creier ca un instrument delicat cu corzi și cântă la el abia atingându-i corzile. Iată cât este de ușor. Iată in continuare un procedeu de conditionare.



EXERCIȚIU DE CONDIȚIONARE – CENTRUL BUCURIEI

PROCEDEU PENTRU STIMULAREA „CENTRULUI BUCURIEI"

Închide ochii. Detensionează-te... relaxează-te profund.

Elimină orice tensiune. Fii conștient de capul tău și permite-i să se relaxeze Mușchii din cap sunt acum relaxați.

Fii conștient de umeri și brațe. Mușchii din umeri și brațe sunt acum relaxați. Fii conștient de spatele tău. Mușchii spatelui, pieptului și stomacului sunt acum relaxați. Fii conștient de șezut și picioare. Mușchii feselor și ai picioarelor sunt acum relaxați.

Acum relaxează-ți mintea. Numără... 3...2...1... și imaginează-ți cuvântul „ALFA". Te afli acum în starea alfa a conștiinței. Mintea subconștientă este deschisă și nerăbdătoare să se supună sugestiilor tale pozitive, binefăcătoare.

Intră și mai adânc în starea alfa. Voi număra de la 10 la 1. Când ajung la 1, te afli într-o stare alfa foarte profundă. 10...9...8...7...6...5...4...3...2...1. Acum te afli pe un nivel foarte profund.

Gândește-te la o perioadă când erai fericit. Vizualizează-ți reacțiile. Vezi zâmbetul larg de pe chipul tău. Auzi cum reacționezi la sentimentul de fericire. Auzi cum râzi. Simți o stare de căldură, de bine și furnicături prin corp. Bucură-te de acest sentiment... prețuiește-l... păstrează-l.

Acum intenționezi să-ți stimulezi septum pellucidum, centrul bucuriei, și te aștepți să devii și mai fericit.

Vizualizează-ți creierul și, cu ochii minții, intră în creier prin partea stângă, chiar deasupra urechii stângi. Pătrunde în centrul creierului, unde este localizat centrul bucuriei. Mintea subconștientă știe unde se află el.

Imaginează-ți centrul bucuriei ca o harpă micuță și delicată a unui înger. Acum... cu blândețe... cu multă blândețe... atingi corzile harpei. Pe măsură ce atingi corzile subțirele ale harpei, simți vibrațiile... te simți din ce în ce mai fericit. Atingi din nou cu blândețe corzile și simți instantaneu licărirea caldă a fericirii cuprinzându-te. Fericirea începe în sistemul limbic și trimite neurotransmițători în tot trupul. Pretutindeni. Chiar și

mâinile tale sunt fericite... bucuroase... tălpile picioarelor și gambele sunt fericite. Întregul tău trup simte bucurie și fericire. Prețuiește acest sentiment și păstrează-l în memorie.

Simți un zâmbet larg și fericit înflorindu-ți pe chip. Sursa lui este sistemul limbic. Nu-ți poți opri zâmbetul. Chiar încerci să o faci. Dar cu cât te străduiești mai mult, cu atât zâmbetul devine mai larg. Dar este bine. Zâmbește... ești fericit.

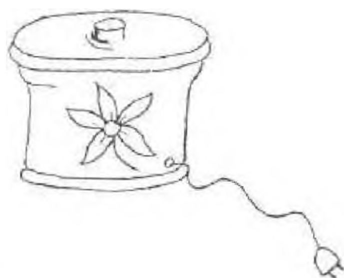
De fiecare dată când vrei să te simți fericit și bucuros... de fiecare dată când vrei să ai o stare pozitivă și să fii bine dispus, pur și simplu intră în starea alfa și atinge ușor harpa centrului bucuriei. Harpei îi place foarte mult să fie atinsă. Sunt necesare doar câteva atingeri. Este foarte eficient. Minții subconștiente îi place să se simtă fericită și bucuroasă. Trupului tău îi place să fie fericit. Sentimentele de fericire îți stimulează sistemul imunitar. Sentimentele de fericire îți conferă o bună sănătate. Sentimentele de fericire îți conferă un încântător simț al umorului. Sentimentele de fericire te fac și mai iubit. Sentimentele de fericire te fac capabil de a iubi chiar mai mult decât acum.

Ține minte centrul bucuriei. El poate transforma orice stare negativă. El poate învăța să fie activ tot timpul. Permite-i să fie activ. Încurajează-l. Lasă ca harpa centrului bucuriei să cânte melodia fericirii tot timpul. Lasă-ți sistemul imunitar să fie activ și fericit tot timpul. Lasă-ți trupul... în întregime... toate organele... toți mușchii... toate articulațiile... întreg sistemul nervos... sângele... întreaga ființă... fiecare celulă din trupul tău să simtă și să exprime fericire. Radiezi fericire.

Acum revii la starea de veghe și aduci aceste sentimente de fericire cu tine. Ele îți aparțin... pentru a le păstra... pentru a le folosi pentru binele tău suprem.

3...2...1 pe deplin treaz și fericit!

MAȘINA DE GĂTIT ELECTRICĂ A MINȚII SUBCONȘTIENTE



Mașinile de gătit prepară hrana atunci când bucătarul nu este în preajmă și face altceva. Ele gătesc încet și la temperatură joasă. Mintea subconștientă „gătește" 24 de ore pe zi și poate face trilioane de lucruri simultan. Așa că de ce nu l-ai lăsa pe duhul tău fermecat să lucreze pentru tine în timp ce tu faci altceva, chiar și când dormi?

Reverendul Eric Butterworth este un pastor renumit al Bisericii Unității din New York și este cunoscut pentru predicile lui „improvizate". De fapt nu sunt chiar improvizate. Iată cum descrie el metoda prin care își pregătește predica.

Cu o lună înainte de a ține predica, el scrie subiectul pe eticheta unui dosar. El scrie toate gândurile care îi vin pe o foaie de hârtie și o introduce în dosar. Așează dosarul într-un sertar special și apoi uită de el (conștient). După o lună, predica este formulată în mintea lui cu foarte puțin efort conștient.

Ce face reverendul Butterworth este să pună predica în mașina de gătit subconștientă. El îi dă acesteia scopul de a pregăti predica pentru el. Apoi „uită" de ea conștient, dar mintea subconștientă culege idei, le organizează și le depozitează în fișierul *mental*.

Să spunem că subiectul predicii este „Iubirea." În timpul săptămânii următoare, cineva din congregația lui îi spune o

poveste care ilustrează iubirea altruistă exprimată printr-un act de binefacere. Povestea este în mod inconştient înregistrată în fişierul mental. Ulterior Rev. Butterworth citeşte o poveste înduioşătoare despre devoţiunea manifestată de un cuplu de oameni în vârstă. Această poveste este de asemenea înregistrată inconştient în fişierul mental. Mintea subconştientă organizează de asemenea predica astfel că în ziua de duminică, Rev. Buterworth pare ca vorbeşte liber, dar de fapt predica a fost incubată timp de o lună.

Am folosit această metodă cu succes în cariera mea aerospaţială. Din cauza naturii muncii mele, aveam rareori posibilitatea să scriu rapoartele din timp. Eram foarte ocupaţi în fiecare zi cu treburi urgente, astfel că rapoartele lunare, trimestriale şi semestriale nu ne ofereau timpul necesar pentru a le pregăti.

Am rezolvat această problemă dând această sarcină maşinii mele de gătit mentale. Cu mult înainte de data stabilită pentru un anumit raport, mă străduiam cât puteam mai bine să schitez raportul şi să scriu ideile pe care le aveam. Aceasta îmi lua câteva minute. De obicei conţinutul raportului propus era neorganizat. Doar scriam tot ce puteam într-o ordine aleatorie.

În timp ce maşina mea subconştientă gătea, îmi ieşeau tot felul de gânduri din subconştient. De exemplu, se întâmpla să îmi dau seama că era necesară o altă analiză chimică pentru a demonstra un anumit lucru, sau că trebuia să cer să mi se trimită anumite informaţii necesare. Apoi, când începeam să scriu raportul in ultima clipă, aveam informaţiile necesare, iar rezumatul era deja schiţat în mintea mea. De multe ori raportul curgea fară prea mare efort. Daca nu l-aş fi început mai devreme în maşina de gatit a minţii subconştiente, ar fi trebuit să nu dorm aproape toată noaptea dinainte de a-l preda, şi raportul făcut în grabă nu ar fi fost la fel de complet sau coerent.

Iată un alt exemplu despre cum mi am folosit maşina de gătit subconştientă. Am hotărât că aveam nevoie de un venit

suplimentar. Mi-am programat duhul fermecat să vină cu idei despre noi produse pe care le puteam face și vinde eu și soția mea.

Prima idee a venit pe neașteptate într-o excursie la schi. Schiorii încă foloseau calapoade grele, voluminoase, pentru a-și transporta ghetele de schi. Aceste calapoade era destinate pentru a menține plate vechile tălpi de lemn ale ghetelor în timp ce se uscau. Dar ghetele erau acum confecționate din plastic și nu se deformau. Calapoadele nu mai erau necesare.

Într-o zi mă uitam la un vechi calapod și mi-a venit o idee. Tot ce aveam nevoie erau două benzi. Una orizontală ținea ghetele împreună și una verticală care le împiedica să alunece de pe banda orizontală și avea un mâner. Acest suport era simplu, ieftin, trainic și mult mai ușor de depozitat când nu era folosit. Ideea a fost un succes – chiar foarte mare. Eu și soția mea vindeam în cantități mici, când un distribuitor a comandat 10 000 de bucăți pentru început. Eu și soția mea ne-am dat seama că nu aveam timp pentru a conduce o mică afacere care implica subcontracte, expedierea mărfii și întocmirea actelor.

O altă idee mi-a venit în timp ce eram la cumpărături. Mergeam la serviciu cu bicicleta la acea vreme și foloseam una din acele oglinzi retrovizoare de mărimea unui timbru, atașate de ochelari sau șapcă. Câmpul vizual foarte mic era incomod și chiar periculos. Trebuia să-ți întorci capul pentru a poziționa oglinda. Întoarcerea capului și concentrarea pe această oglindă micuță în timp ce erai pe bicicletă nu era sigură.

În timp ce mă aflam într-un magazin Pic-N-Save, am observat o oglindă ușoară de buzunar, cu arie largă de cuprindere, pentru femei. În mod normal n-aș fi dat atenție unei oglinzi pentru femei, dar atunci subconștientul meu era programat să caute idei. Ideea mi-a venit instantaneu. Am cumpărat o duzină de oglinzi, le-am luat acasă, și am conceput o oglindă pentru bicicletă atașată de încheietura mâinii. Puteam vedea o zonă de la genunchiul meu până la bordura de pe

cealaltă parte a străzii fără să trebuiască să întorc oglinda. Era perfectă pentru bicicletă.

După aproximativ o lună a trebuit să scot din priză mașina de gătit subconștientă. Umplusem câteva pagini de caiet cu idei. Multe dintre ele aveau potențial, dar nu aveam timpul și nici înclinația de a deveni un afacerist part-time.

Bill Lear reprezintă un exemplu privind folosirea cu succes a mașinii de gătit subconștiente. El a aflat despre această metodă din *The Power of Universal Mind*, de Robert Collier. Metoda de a obține succesul din această carte avea trei pași simpli: 1) oferă-i minții subconștiente toate informațiile necesare pentru problemă; 2) cere-i minții subconștiente să vină cu soluții; 3) uită de problemă. Fă altceva, de preferință ceva relaxant. În 21 de zile, îți vor apărea în minte soluții pentru problema respectivă.

Folosind această metodă, Bill Lear, cu numai opt clase, a inventat un condensator variabil pentru aparatele radio auto, și a câștigat primul său milion de dolari înainte de a împlini 21 de ani. Probabil nu a știut că un profesor universitar afirmase într-un articol științific că nu se puteau fabrica condensatoare variabile suficient de mici pentru a fi folosite în automobile. Folosindu-și mintea subconștientă, el a continuat să inventeze:

- Caseta 8-track (sau caseta audio fără sfârșit)
- Difuzorul dinamic
- Pilotul automat
- Indicatorul de direcție
- Stația radio de emisie-recepție

În plus, a mai avut și alte 148 de brevete.

După ce o companie aeriană gigant a informat guvernul că unei echipe experimentate în aeronautică i-ar trebui 10 ani și 100 de milioane de dolari pentru a proiecta un mic avion de

afaceri, Bill Lear și o mică echipă l-au proiectat și l-au atestat în doi ani pentru 10 milioane. Vânzările au fost de 52 de milioane în primul an.

Ai un duh fermecat care îți poate rezolva și problemele. Folosirea mașinii de gătit a minții subconștiente este foarte eficientă având în vedere energia și timpul economisite și nu costă nimic.

IMAGINAȚIA DIRIJATĂ

Imaginația dirijată este foarte puternică. Ea poate fi folosită ca atare sau poate fi, cum se face în general, integrată împreună cu alte metode de folosire a duhului fermecat.

Imaginația dirijată poate fi folosită pentru a obține aproape orice, ca de exemplu note mari la școală, vindecarea corpului, modificarea obiceiurilor și a trăsăturilor de caracter, atingerea scopurilor și îmbunătățirea capacităților fizice.

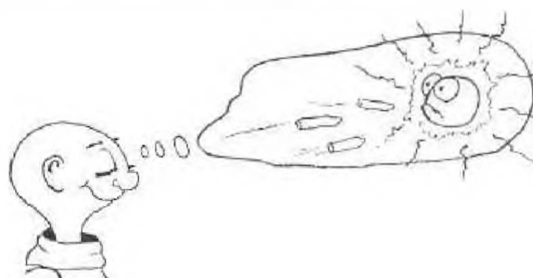
Imaginația dirijată este folosită ca regulă generală în sport. Ea reprezintă o procedură standard de antrenament în cantonamentele olimpice. Mulți atleți celebri au folosit vizualizarea chiar și înainte de a deveni faimoși. Aruncătorii de mingi din baseball vizualizează unde vor să ajungă mingea dincolo de bază înainte de o a arunca; jucătorii de golf își vizualizează balansul și zborul mingii înainte de fiecare balansare, și; jucătorii de baschet vizualizează mingea trecând prin coș de fiecare dată când o aruncă și răspunsul lor atunci când persoana pe care o apără face anumite mișcări.

Schiorii care fac slalom nu se pot antrena pe pistă deoarece acest lucru ar produce cărări bătătorite care le-ar compromite coborârea din timpul concursului. De aceea ei merg pe marginea pistei și o memorează. Apoi se așază confortabil, se relaxează și se vizualizează schiind pe pistă. Repetă fiecare întoarcere. Dacă am vedea un astfel de schior vizualizându-și

cursa, am observa cum i se contractă mușchii atunci când realizează o întoarcere.

Stephen Simonton și Stephanie Matthews-Simonton au fost pionierii folosirii vizualizării în cazul pacienților cu cancer avansat. Ei își relaxau pacienții (adică le facilitau intrarea în starea alfa) și apoi le spuneau să-și vizualizeze trupul luptând cu cancerul. Fiecare pacient era rugat să-și personalizeze modul de abordare. De exemplu, o femeie casnică își putea imagina că mergea în zona canceroasă și aspira celulele canceroase cu un aspirator foarte puternic. Aspiratorul avea pentru ea o anumită semnificație. Un polițist putea intra în zona bolnavă și împușca celulele canceroase cu pistolul. Un militar putea intra acolo cu tancul și aruncătoarele de flăcări. Lucrul cel mai bun este cel care *simți* că ți se potrivește. Lasă-ți mintea subconștientă să-ți selecteze recuzita vizuală.

Unul dintre primii pacienți ai celor doi Simonton avea 67 de ani și avea un cancer grav la gât. Slăbise de la 60 la 45 de kg



Abia mai putea înghiți și respira cu dificultate. I se dăduseră 5% șanse de a mai trăi 5 ani. Cei doi Simonton i-au cerut să folosească imaginația dirijată timp de zece minute, de trei ori pe zi. De asemenea el realiza tratamentul standard de iradiere. El vizualiza radiațiile ca fiind milioane de gloanțe. Își imagina celulele canceroase slăbind din ce în ce mai mult și cedând. Își imagina celulele normale devenind din ce în ce mai puternice

și rezistând gloanțelor. De asemenea vizualiza globulele albe ca un roi care înăbușea celulele canceroase.

Cancerul a dispărut în două luni. Ar fi putut fi el vindecat fără ajutorul imaginației? Acest lucru nu poate fi dovedit, dar cei implicați în caz nu cred aceasta. Încurajat de succesul cu cancerul, pacientul și-a vindecat apoi artrita, exclusiv cu ajutorul imaginației.

Există mai multe cărți despre imaginația dirijată, dar ele numai tind să complice lucrurile. Metoda este simplă: intri în starea alfa și vizualizezi rezultatul dorit. Și, bineînțeles, folosești toate regulile de bază pe care le-ai învățat în primele patru lecții, și anume emoția, repetiția, așteptarea succesului, atitudinea pozitivă și folosirea tuturor simțurilor. Și, după ședința de vizualizare, îi mulțumești minții subconștiente și nu te mai gândești la acel lucru. Nu te gândi la el în starea beta deoarece mintea conștientă îți poate inocula semințele îndoielii.

La începutul carierei mele ca inginer, mi s-a cerut să apăr o modalitate experimentală originală pe care o abordasem pentru o parte esențială a unui proiect pe bază de combustibil nuclear. Problema mea avea două aspecte. În primul rând, abia ieșisem de câțiva ani de pe băncile școlii și aveam îndrăzneala de a sfida tradiția și de a aborda o nouă modalitate experimentală. În al doilea rând, eram terifiat la gândul de a vorbi în public, și trebuia să îmi susțin prezentarea în fața a 40 de oameni de știință sceptici și competitivi. Mi-am pregătit discursul și l-am repetat în timp ce mă aflam în starea alfa. Am vizualizat audiența zâmbind și privindu-mă cu prietenie și bunătate. Știam că înțelegeau abordarea mea și îi vedeau avantajele. Chiar mi-am imaginat că aplaudau la sfârșitul prezentării mele. Când am realizat-o în realitate eram încrezător, relaxat, și fiind relaxat, am putut să gândesc limpede. Totul a decurs bine și directorul de departament a scris o scrisoare pentru dosarul meu personal în care mă lăuda pentru prezentarea excelentă. El spunea de asemenea că era prima

prezentare din departamentul nostru la care publicul a aplaudat. De atunci încolo n-am mai avut nicio problemă să vorbesc în public.

Lasă-ți mintea subconștientă să te ghideze în selectarea imaginilor. Ea știe de asemenea mai bine decât tine ce o motivează. De asemenea folosește-ți toate simțurile în timpul vizualizărilor pentru a implica cât mai multă emoție posibil. Dacă ai probleme cu vizualizarea unor imagini bune, poți căuta prin reviste fotografii vii, dinamice, pline de culoare. Eu am o fotografie pe două pagini din revista *Life*, cu un mic remorcher care ghidează o navă oceanică uriașă în port. Aceasta este imaginea mea despre mintea conștientă ghidând mintea subconștientă – eu ghidându-mi duhul fermecat. O alta este o fotografie pe doua pagini a unui soare roșu strălucitor de după-amiază. Pentru mine ea reprezintă puterea minții subconștiente.

Posibilitățile folosirii imaginilor sunt nelimitate. Folosește-le!

COPIII

Copiii sunt foarte susceptibili să fie programați. De aceea folosește acest lucru în avantajul lor (al tău). În Lectia Doi, ai învățat că un copil nou-născut are un hard disk (disc dur) complet gol (partea de mamifer a mintii subconștiente) care absoarbe programe noi. Părinții nu trebuie să uite niciodată acest lucru. Copiilor ar trebui să li se permită și să fie încurajați să experimenteze lucruri noi. Ei ar trebui să fie expuși unei mari varietăți de culori, activități, sunete, cuvinte, și muzică. Și ar trebui să fie hrăniți cu afirmații pozitive, care să le crească încrederea în sine.

Ei ar trebui nu numai să observe lumea exterioară, ci trebuie chiar să fie hrăniți verbal. Ai învățat în aceste lecții să te gândești la tine însuți exact asa cum ți-ar plăcea să fii. Acest

raționament trebuie aplicat și copiilor. *Spune-le copiilor numai ce ai vrea ca ei să devină.* Spune-le cu orice ocazie numai cu afirmații pozitive, și *niciodată* afirmații negative.

Nu le spune niciodată: „Nu fi neîndemânatic", „Nu poți să faci lucrurile cum trebuie?" sau „Oare n-ai să înveți niciodată?" Aceste afirmații, dacă sunt repetate sau spuse cu încărcătură emoțională, vor deveni programe în mintea lor subconștientă. Chiar și remarcile în glumă, dacă sunt spuse în mod repetat și cu încărcătură emoțională, vor avea impact, precum comentarii de genul „Vei crește și vei deveni o fată *mare*", „Ești un băiat tare *obraznic*", sau „Ești așa de *prostuță.*"

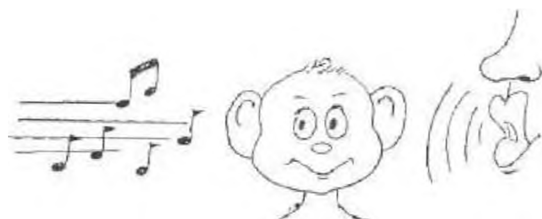
Există două tehnici care au rezultate foarte bune asupra copiilor. Prima este să le spui copiilor povestioare cu multe afirmații pozitive și o morală bună în timp ce adorm. Validitatea învățării în somn poate fi contestată, dar totuși eu am înregistrat povești și am pus casetele la volum mic în timp ce copiii mei adormeau și chiar și după ce adormeau.

Inventează povești: este ușor. Poveștile pe care le inventezi sunt mai personale și croite după copil. Un exemplu ar putea fi o poveste a unei familii fericite care ia o masă liniștită împreună. Fiecare este vesel și are posibilitatea de a vorbi despre ceea ce a făcut sau simțit în acea zi. Fiecare dă dovadă de bune maniere și vorbește distinct și clar. Copiii simt că părinții îi iubesc și aceasta le dă un sentiment de încredere și echilibru.

O altă poveste ar putea fi despre faptul că fiecare are un talent. Și acest copil și-l dezvoltă pe al lui, oricare ar fi acesta. Faptul că vor putea face ceva mai bine decât alți oameni le dă un sentiment de încredere și mândrie. Ei văd valoarea acestui fapt astfel că muncesc mai cu spor și practică mai mult pentru a-și dezvolta talentul.

A doua metodă este de a audia muzica care le place sau de a le citi o poveste amuzantă. Muzica sau povestea sunt purtate spre urechea dreaptă de unde ajung pe cale neuronală spre jumătatea stângă a creierului. În modelul

creier-stâng-creier-drept, partea stângă este întotdeauna cea logică, raţională – caracteristicile minţii conştiente.



În timp ce partea logică a minţii este absorbita de muzică sau poveste, citeşte încet afirmaţii pentru urechea stângă. Aceste afirmaţii vor fi purtate către partea dreaptă a creierului. Partea dreaptă este asociata cu sentimentele şi gândirea globală, caracteristici ale minţii subconştiente. Astfel afirmaţiile ocolesc mintea critică şi merg direct spre mintea subconştienta, lipsită de spirit critic.

AFIRMAŢII DINTR-UN SINGUR CUVÂNT

Cuvintele au două înţelesuri. Unul este definiţia care se găseşte în dicţionare. Dar cuvintele au de asemenea ataşate anumite conotatii. Aceste conotaţii trec dincolo de definiţia logică şi sunt asociate cu sentimentele noastre personale. De exemplu, definiţia cuvântului „steag" este o piesa de stofa care poartă culorile, emblemele unei naţiuni etc. Dar când ne gândim la cuvântul „steag" ne vin în minte multe gânduri, emoţii şi imagini din mintea subconştientă.

Aceste conotaţii şi imagini pot fi folosite în avantajul nostru ca afirmaţii dintr-un singur cuvânt.

„A ÎNCERCA”

Conotaţia lui „a încerca” este de a te strădui să faci ceva dar a nu face acel lucru. Încearcă să iei în mână ceva din apropiere, să spunem un creion. L-ai ridicat? Dacă ai făcut-o, înseamnă că nu ai „încercat” să-l ridici. Pentru că atunci când „încerci”, nu reuşeşti să-l ridici. Astfel că acest cuvânt înseamnă pentru mintea subconştientă „a eşua!”

Acum că ştii conotaţiile acestui cuvânt, de ce să-l mai foloseşti? Nu-l mai folosi! Când o întrebi pe Sally dacă vine la biserică la şase dimineaţa pentru a te ajuta să realizezi decorul pentru un eveniment special şi ea spune „Voi *încerca* să fiu acolo”, ea nu va fi acolo. Dacă o întrebi pe Shirley şi ea spune: „Voi fi acolo”, poţi conta pe ea.

Elimină acest cuvânt insidios din vocabularul tău. În primul rând este contrar propriilor tale interese şi în al doilea rând, există întotdeauna un cuvânt mai bun. De ce să *încerci* să faci ceva? Pur şi simplu, fă-l. De ce să încerci să baţi un cui? Pur şi simplu bate un cui. De ce să încerci să citeşti o carte? Citeşte-o. De ce să încerci să mergi la facultate? Învaţă şi mergi la facultate. De ce să încerci să fii o persoană mai bună? Fii o persoană mai bună.

Există două excepţii. Una este scrisul. Scrisul clar şi uşor de citit necesită folosirea unor cuvinte simple, scurte, şi „a încerca” îndeplineşte ambele condiţii. Folosirea sinonimelor, „a se strădui”, „a întreprinde” nu sunt la fel de concise. Deci dacă trebuie foloseşte-l în scris, dar nu în conversaţie.

A doua excepţie este faptul că o altă definiţie a lui „a încerca” este de „a testa.” Aceasta este o folosire legitimă. Dar având în vedere zecile de ori când foloseşti cuvântul „a încerca” în fiecare zi, foarte puţine, dacă este măcar una, au sensul de a „testa.” Deci în loc de a folosi cuvântul „a încerca” pentru acest sens legitim, foloseşte un altul, chiar mai bun şi mai precis. Nu „încerca” un alt ziar, ci „citeşte” altul. Nu „încerca” o altă maşină; „condu” o altă maşină.

„ŞTERGE"

Când incepe o reclamă la un medicament pentru răceala şi persoana care vorbeşte spune „Data viitoare când răciţi...", gandeşte-te imediat la cuvantul „ŞTERGE". Când cineva îţi spune: „Nu araţi prea bine", imaginează-ţi imediat cuvântul „ŞTERGE". Imaginează-ţi că te afli în fata calculatorului. Vizualizează afirmaţia negativa pe ecranul monitorului. Selecteaz-o si „ŞTERGE-O". Pentru că nu vrei ca aceste sugestii sa aibă impact asupra minţii tale subconştiente. Cuvantul „STERGE" este o comandă pentru mintea subconştientă de a ignora ceea ce tocmai s-a spus sau ai văzut.

„ANULEAZĂ"

Foloseste acest cuvant la fel ca mai sus. Dă putere acestui cuvant imaginându-ţi o mare firmă luminoasă afişând intermitent cuvântul „ANULEAZĂ" cu culori vii.

„REALIZAT"

Orice om are uneori de îndeplinit câte o sarcină care pare prea mare. Ai ajuns vreodată la serviciu şi ai găsit biroul plin de hârtii care trebuiau rezolvate imediat? Sau ai ajuns acasă de la scoală cu câteva teme lungi pe care trebuia să le faci in noaptea respectivă? Majoritatea oamenilor se autosugestionează cu afirmaţii negative de genul „Voi reuşi vreodata să termin?" sau „Nu le pot face pe toate!"

Imaginează-ţi în schimb cuvantul „REALIZAT." Este o afirmaţie foarte bună care descrie lucrul pe care il vrei în momentul prezent. Ceea ce vrei este ca această sarcină să fie „REALIZATĂ". Ştii că va fi „REALIZATĂ" pur şi simplu apucându-te serios de treabă in loc de a te autocompătimi. Daca simţi că ai prea multe de făcut, pur şi simplu imagineaza-ţi cuvantul „REALIZAT". Apoi

încarcă afirmația imaginându-ți că dansezi pe un birou curat sau predând profesorilor temele realizate.

„TRECE"

Emile Coue relata despre succesul extraordinar al acestui procedeu în cazul bolnavilor de cancer. El le cerea să spună: „TRECE" de zece ori, cât de repede puteau. El s-a gândit că atunci când un pacient spunea acest cuvânt scurt cât de repede putea, mintea conștientă trebuia să se gândească să *rostească*, și nu la înțelesul a ceea ce rostea. Astfel, sugestia „TRECE" intra în mintea subconștientă.

„VINDECAT"

Folosește acest cuvânt pentru orice boală, ca de exemplu o răceală sau un neg.

„SCHIMBĂ"

Când ești îngrijorat de ceva, sau ai un gând negativ care-ți tot dă târcoale, gândește-te la cuvântul „SCHIMBĂ". Gândește „SCHIMBĂ" și apoi gândește-te la altceva. Te poți gândi numai un singur lucru la un moment dat, deci poți alege la ce să te gândești. Schimbă-ți gândurile și exersează-ți capacitatea de a gândi pozitiv. Gândește-te la ceva fericit și ceva ce-ți va atrage atenția, ca de exemplu retrăirea unei vacanțe deosebite.

„AMORȚIT"

Când îți prinzi degetul la ușa mașinii, reacția ta este să gândești și să strigi „au". Acest „au" denotă durere și nu durerea ți-o dorești. În schimb, obișnuiește-te să reacționezi prin cuvântul „AMORȚIT!"

„NORMAL"

Când îți prinzi degetul la ușa de la mașină, corpul tău reacționează trimițând fluide în acea zonă, lucru ce produce umflarea ei. Adeseori umflătura este mai rea decât lovitura, așa că folosește aceste cuvinte împreună „AMORȚIT" și „NORMAL!"

„USCAT"

Dacă simți că începe să-ți curgă nasul, gândește-te la cuvintele „USCAT" și „NORMAL." Asociază „USCAT" cu ceva viu. Amintește-ți scena cu care începe filmul *Pacientul Englez*. Eroul zboară cu avionul la înălțime joasă pe deasupra deșertului Sahara. Nu se vede nici urmă de vegetație de la un orizont la altul, numai nisip. Aceasta înseamnă USCAT.

„PRIND"

Vrei să fii creativ? Gândește-te la cuvântul „PRIND". Imaginează-ți că „PRINZI" idei din aer și le introduci în cap.

REZUMAT

Mai sunt și multe alte cuvinte care pot fi folosite ca afirmații dintr-un singur cuvant. Un cuvânt poate fi foarte puternic pentru tine dacă îi atribui anumite conotații. De exemplu, vrei ca mintea conștientă și cea subconștientă să coopereze. Gândește-te la cuvântul „ÎMPREUNĂ" și imaginează-ți doi oameni îmbrățișându-se, o echipă de volei de două persoane demonstrând eficienta lucrului in echipă, sau doi tăietori de lemne folosind unul din vechile ferăstraie manuale, pentru două persoane. Acum de fiecare dată când te gândești la „ÎMPREUNĂ", activezi și întărești afirmația și le

reamintești minții conștiente și minții subconștiente sa lucreze „ÎMPREUNĂ".

PARABOLE

Pentru a intări și mai mult afirmațiile de un singur cuvant, creează o parabolă asociată lor. Parabolele se intipăresc in mintea subconștientă mai bine decat cuvintele simple sau imaginile statice. Ele aduc înțelepciune și energie la nivel subliminal. Scriitorii și povestitorii au folosit dintotdeauna parabolele datorită impactului lor. O dată ce auzi o parabola plină de semnificații, nu o mai uiți niciodată.

Iată un exemplu de parabolă ce poate fi folosită cu afirmația „ÎMPREUNĂ".

> „Un fermier avea o sută de boi, dar aceștia nu voiau să-i are câmpul, oricât de mult ii batea cu biciul. Într-o zi, fermierul a descoperit că unul din boi putea vorbi. Boul i-a spus că ceilalți boi nu voiau să lucreze pentru el pentru că le dădea comenzi contradictorii, ii bătea și nu le aprecia eforturile. Fermierul a devenit mai întelept și mai blând. El i-a adunat pe boi pe câmp. Le-a explicat că dacă vor munci „ÎMPREUNĂ" cu el, el le va fi recunoscator, va împarti recolta cu ei, și ii va adaposti in grajd în timpul iernii grele și lungi. El a adăugat că aratul nu va presupune niciun efort dacă ei ii urmau instructiunile și lucrau „ÎMPREUNĂ". Împreună ei erau mult mai puternici decat singuri. Boii l-au ascultat și fermierul și boii au dus o viață plina de prosperitate."

Acum cand te gândești la cuvantul „ÎMPREUNĂ", el se va impregna mai adanc in mintea subconștientă. Crearea propriei tale parabole va insemna mult mai mult pentru mintea

subconștientă decât una care a fost creată de altcineva.

Iată un exemplu de parabolă pentru a elimina bagajul în exces, precum ranchiuna, invidia, regretele, dorințele neîmplinite, deciziile neinspirate etc.

„Un bătrân cu chipul trist și chinuit mergea printr-un sat. El atrăgea atenția sătenilor deoarece ducea cu el foarte multe obiecte. Un băiețel, care nu știa că nu era politicos să întrebe, l-a oprit pe bătrân si l-a întrebat de ce ducea în spate o sobă de fontă. „A," a spus bătrânul. „De fapt nu am nevoie de ea acolo unde merg și este și foarte grea. O las aici." Bărbatul a mai mers puțin și apoi o doamnă în vârstă l-a întrebat dacă avea într-adevăr nevoie de fierul de coafat pe care îl avea agățat de brâu. „Nu, nu am nevoie de el. Nu știam că era aici," i-a spus el. Și i-a dat cu dragă inimă fierul de ondulat. Puțin mai târziu, un tânăr s-a apropiat de el și l-a întrebat dacă vrea să îi vândă nicovala pe care o purta pe cap. „Mă obișnuisem atât de mult să o port, încât am și uitat că este aici", a spus bătrânul. „Ți-o dăruiesc, pentru că sunt fericit să scap de ea." Bătrânul a trecut prin sat eliberându-se de tot ceea ce nu îi era necesar și numai îi producea suferință. Până la ieșirea din sat s-a eliberat de toate poverile. El le era foarte recunoscător celor care l-au ajutat să-și dea seama că purta lucruri care îi dăunau și îi îngreunau viața. Mersul său era mai ușor și chipul îi era luminat de un zâmbet larg, cum nu mai avusese de ani de zile. A fluierat tot drumul spre casă, unde a trăit după aceea mulți, mulți ani, și a avut o viață fericită, împlinită și înfloritoare."

SUBSTITUIREA

„Gândește-te mereu la tine așa cum ți-ar plăcea să fii." În cea mai mare parte a timpului, gândirea pozitivă este ceva ușor de făcut. Dar sunt momente când apare o problemă sau o boală care îți acaparează gândurile. Ține minte că poți gândi numai un singur lucru la un moment dat și că mintea conștientă are liber arbitru. Deci poți alege la ce să te gândești. Iată câteva idei de folosit atunci când ai probleme să-ți aperi mintea conștientă de gândurile negative.

În primul rând fă toate activitățile direcționate pe care ți le amintești. Nu întrerupe Ciclul Natural: Energie → Idee → Activitate Direcționată → Odihnă → Energie → Etc. Faptul de a realiza ceva pozitiv are două avantaje. Arzi energie într-un mod constructiv, în loc să o suprimi, și faptul de a face ceva pozitiv îți dă sentimentul că deții controlul asupra situației.

În al doilea rand, de fiecare dată când mintea ta conștientă are tendința să revină la gândul negativ, realizează o substituire:

- Imaginează-ți o afirmație pozitivă „dintr-un cuvant".
- Vizualizează un simbol, precum o față fericită.
- Vizualizează o scenă fericită, chiar un loc unde ai trăit momente fericite.
- Intonează o frază pozitivă, ca de exemplu „Sunt fericit", sau dacă ești o persoană religioasă, „Dumnezeu este puterea mea."
- Cântă un cântec fericit.
- Trimite iubire cuiva sau unui grup.
- Gândeste-te la o poveste sau o fabulă potrivită. Inventează o parabolă adecvată.
- Stimulează-ți Centrul Bucuriei.

Nu ai nicio scuză să te lași pradă gândurilor negative.

ACOPERIREA

Acoperirea se folosește pentru înlocuirea unei antipatii, frici, sau obicei rău cu unul pozitiv. Iată cum operează. Intră în starea alfa. Imaginează-ți lucrul care nu îți place, să spunem, să fii blocat în trafic. Acum micșorează acea imagine până la mărimea unui timbru. Apoi imaginează-ți o scenă sau experiență plăcută. Încarcă scena placută cu emoții puternice. Menține gândul pozitiv câteva secunde și apoi repetă secvența de trei ori. Data viitoare când ești blocat în trafic, sistemul nervos nu va reacționa negativ deoarece el va asocia situația cu sentimente pozitive.

O altă variantă este de a scrie lucrul care te deranjează pe o foaie de hârtie. Închide ochii, intră în starea alfa, și apoi vizualizează ceva foarte pozitiv și fericit. Apoi deschide ochii și privește ce ai scris pe foaia de hârtie. Repetă acest lucru de trei ori. Acum, când lucrul negativ se petrece, el va fi asociat cu emoții pozitive astfel că nu te va mai perturba și îl vei putea privi obiectiv.

Această metodă este utilă pentru a stăpâni atracția nesănătoasă spre anumite lucruri ca de exemplu bomboanele de ciocolată. Închide ochii, intră în starea alfa și vizualizează o mulțime de bomboane de ciocolată. Apoi micșorează imaginea. Acum vizualizează ceva de aceeași culoare ca ciocolata dar care este dezgustător. Simte mirosul greu. Simte textura cleioasă și neplăcută. Gustă dacă ai curaj. Numai la acest gând ți se face rău. Simți că îți vine să vomiți. Repetă de trei ori.

Anthony Robins, guruI gândirii pozitive, descrie utilizarea acoperirii puțin diferit. El sugerează să-ți imaginezi mental o scenă cu lucrul pe care vrei să-l schimbi. Să spunem că vrei să schimbi obiceiul de a mânca prea mult. Îți imaginezi că mănânci lacom, ca un purcel. Vezi cât ești de dezgustător îmbucând lacom mari înghițituri de mâncare. Simți senzația de greață care apare după ce ai mâncat în exces.

Apoi, în partea de jos din dreapta a ecranului tău mental, plasează un ecran foarte mic. Pe acel ecran mic vizualizează-te mâncând cât trebuie şi plecând înainte de a te simţi prea plin. Te simţi bine pentru că mănânci astfel. Simţi şi gândeşti că eşti sănătos. Te vizualizezi mâncând decent. Te vizualizezi oprindu-te înainte de a fi plin. Te simţi bine pentru că deţii controlul. Apoi măreşti brusc micul ecran pozitiv şi îl laşi să îl înlocuiască pe cel mare, cu tine mâncând lacom. În timp ce faci acest lucru, spune tare „gaaaata." Repetă întregul procedeu de trei ori. Robins spune că rostirea cuvântului „gaaaata" este importantă.

JUCAREA UNUI ROL

Jucarea unui rol este un instrument important pentru mintea subconştientă. Am menţionat deja documentarul de la PBS în care un profesor spunea că hipnotismul înseamnă doar jucarea unui rol.

Poartă-te ca şi cum are o valoare uriaşă. Atunci când joci un rol, *totul* este logic. Aş putea să-ţi cer să *crezi* că mâna ta este lipită de antebraţ. Acest lucru este ilogic şi incredibil. Ar fi imposibil să crezi aşa ceva. Dar dacă îţi cer să *te porţi ca şi cum* mâna ţi-ar fi lipită de antebraţ, ai putea face foarte uşor acest lucru. Jucarea unui rol nu necesită *convingere* sau *credinţă*.

Aminteşte-ţi că mintea subconştientă găseşte modalităţi de a realiza scopurile pe care i le dai. Deci dacă te simţi trist, îi dai minţii subconştiente scopul de a fi trist. A fi trist nu este ceva bun şi ar trebui să nu-ţi doreşti să rămâi în acea stare. Dar să-i spui minţii subconştiente că eşti fericit ar putea fi ceva incredibil pentru tine. Dacă este incredibil, atunci te-ai teme de eşec. Această teamă de eşec va învinge probabil *voinţa* ta de a fi fericit (Legea Efortului Invers).

Dar poţi să *te porţi ca şi cum* ai fi fericit. Pretinzând că eşti fericiţi vei atinge două scopuri. Unul, îi vei da minţii

subconștiente scopul de a fi fericit. Doi, celulele corpului vor trimite neutrotransmițători la celulele creierului spunându-i creierului că ești fericit. Atunci creierul va deveni fericit, și, la rândul lui, va trimite neurotransmițători care iți vor face trupul fericit. Zicala din popor „Prefă-te că ești fericit și vei fi fericit" este adevărată. Studiile au arătat că neurotransmițătorii circulă in ambele sensuri. Când ești fericit, mintea subconștientă trimite mesaje către corp pentru a fi fericit. De asemenea, când corpul se poartă ca și cum ar fi fericit, celulele corpului trimit mesaje creierului că *ești* fericit.

Este mai ușor să *joci un rol* când te simți rău decât să *crezi* că ești sănătos. Dacă nu îi dai minții subconștiente gândul, scopul de a fi bine, ea primește atunci scopul de a te simți rău. Deci invață să TE PORȚI CA ȘI CUM...

EXERCIȚIU – JOC DE ROL

ROL – MINTEA CONȘTIENTĂ/MINTEA SUBCONȘTIENTĂ LUCRÂND ÎMPREUNĂ

Închide ochii.
Intră in starea alfa... 3... 2... 1... „ALFA".
Privești in sus intr-un unghi de 20 de grade și vezi un punct mic negru.
Vizualizezi punctul apropiindu-se și devenind din ce în ce mai mare până ce ești înconjurat de el. Înconjurat de întuneric, te gândești că te afli într-o cameră neagră.
Acesta este sanctuarul tău... un loc unde gândești cu energie armonică... energie cu un singur scop... Aici poți înlocui obiceiurile rele și elimina emoțiile negative.
Acum imaginează-ți o scenă într-o sală de spectacole.
Tu ești regizorul și privești din sală.
Pe scenă, te vezi pe tine. Ești un actor.
Apoi realizezi că există doi „tu" care joacă.

Unul este dirijat de mintea conștientă; celălalt este ghidat de mintea subconștientă.
Ele nu se înțeleg.
Nu se ascultă reciproc.
Sunt chiar în conflict... nu cooperează deloc.
Mintea ta conștientă dă comenzi iar mintea subconștientă le ignoră.
Mintea subconștientă știe că poate face atât de multe lucruri, dar mintea conștientă este critică și sâcâitoare.
Mintea conștientă știe ce este mai bine pentru corp, dar mintea subconștientă acționează numai pe bază de emoții.
Vezi mintea subconștientă mâncând foarte mult numai pentru că mâncarea are gust bun.
Îți vezi corpul simțindu-se rău, numai datorită emoțiilor false și negative.
Ai văzut suficient ca regizor, și acum strigi hotărât: „Stop! Ajunge!" Apoi spui:
Ajunge... nu mai vreau să văd o interpretare atât de jalnică!
De acum încolo voi două, minte conștientă și minte subconștientă, trebuie să lucrați și să acționați împreună... ca o echipă.
De acum încolo trebuie să comunicați constructiv și cu iubire.
De acum încolo voi două vă iubiți... este ceva natural... aparțineți aceluiași trup.
De acum încolo amândouă trebuie să cooperați cu iubire pentru binele vostru suprem... pentru binele corpului vostru... și de asemenea pentru binele celorlalți.
De acum încolo mintea conștientă va fi șeful... dar ea este un șef iubitor... altruist... care are în vedere numai binele minții subconștiente și al corpului său.
De acum încolo, mintea conștientă trebuie să întrețină numai gânduri pozitive, sănătoase în timpul orelor de veghe.
Mintea conștientă vorbește mereu cu mintea subconștientă și o ghidează, și îi dă scopuri pozitive, bine gândite.
Mintea subconștientă îndeplinește cu plăcere fiecare scop cât mai rapid și simplu cu putință.
Mintea subconștientă menține corpul sănătos și vital... toate

vechile emoții negative sunt acum dizolvate și îndepărtate.
Mintea conștientă și mintea subconștientă fuzionează din nou într-un singur corp.
Acum mergi spre corpul tău și intră în el.
Privește prin ochii tăi și vezi scena din jur.
Simți prietenia dintre mintea conștientă și mintea subconștientă care lucrează împreună... cu iubire.
Simți că lumea este mai bună datorită acestei schimbări.
Privește-te pe tine – mintea conștientă și mintea subconștientă acționând împreună spre binele tău.
Poartă-te ca și cum ai putea vindeca orice rău sau situație care apare.
Poartă-te ca și cum miracolele ar fi ceva obișnuit în viața ta.
Poartă-te ca și cum mintea conștientă ar putea realiza orice cu ajutorul minții subconștiente... poartă-te ca și cum nimic nu este prea dificil de îndeplinit... poartă-te ca și cum ai încredere absolută... pură și fermă. Poartă-te ca și cum toate acestea ar fi normale.
Acum vizualizează un nor plin de iubire, de un alb pur, deasupra capului tău, reprezentând iubirea, care este energie armonică de la sursa unică.
Acest nor coboară peste tine și te învăluie, atât pe tine cât și tot ce se află în jurul tău.
Ești una cu tine însuți... te simți complet.
Acum totul este învăluit într-o lumină auric.
Această lumină auric reprezintă armonia... armonia dintre mintea ta conștientă și mintea subconștientă... armonia dintre tine și lumea exterioară... dintre tine și sinele tău.
Simte această lumină și poartă-te ca și cum ai ști absolut sigur că această armonie este de acum înainte cu tine.
Acum întoarce-te în camera neagră.
Vezi întunericul dizolvându-se și devenind un punct negru deasupra capului tău.
Vezi punctul negru estompându-se și dispărând la distanță.
1...2... te simți revigorat și întărit...3, ești pe deplin treaz. Deschide ochii și zâmbește.
Ești fericit, vibrezi și ești plin de energie.

LECȚIA OPT

METODE DE FOLOSIRE A MINȚII SUBCONȘTIENTE, PARTEA 3



METODE DE FOLOSIRE A MINȚII SUBCONȘTIENTE

METODA CLASICĂ

Înainte de a descrie „Metoda Clasică" de condiționare, trebuie sa mai explic alte două instrumente ale minții subconștiente: „stimulii" și „derularea instantanee."

STIMULII ȘI RĂSPUNSURILE CONDIȚIONATE

Ivan Petrovici Pavlov a câștigat Premiul Nobel pentru celebrul său experiment privind reflexele condiționate. Deși mulți cititori sunt familiarizați cu acest experiment, el este atât de important, încât îl voi prezenta din nou.

Pavlov îi arăta mâncare unui câine înfometat. Câinele saliva. După ce i-a arătat de câteva ori câinelui înfometat mâncare, el a început să sune dintr-un clopoțel de fiecare dată când îi arăta mâncarea. După ce a sunat din clopoțel de câteva ori în timp ce îi arăta câinelui mâncarea, câinele a devenit „condiționat" de clopoțel. După ce câinele a fost condiționat de clopoțel, de fiecare data când Pavlov suna din clopoțel, câinele saliva chiar și fără mâncare.

Cu alte cuvinte, răspunsul de a saliva la vederea mâncării a fost transferat sunetului clopoțelului, ceva ce nu avea nicio legătură cu mâncarea sau foamea. Nu există nicio legătură naturală între clinchetul clopoțelului și salivare.

Să presupunem că o fetiță este martora următoarei scene

intens emoționale. Mama sa vede un șoricel în bucătărie. Ea țipă și începe să alerge prin bucătărie urmărind șoricelul cu o mătură, și lovește un scaun. Pentru fetiță această scenă este foarte vie și emoțională. După treizeci de ani, când ea vede un șoricel, reflexul ei condiționat se declanșează și ea țipă și începe să se agite.

„Stimulii" sunt ca iconițele pe ecranul unui calculator. Ele sunt scurtături (shortcuts) pentru programe mai lungi. Iată un exemplu de folosire a unui stimul. Una din cheile de acces la mintea subconștientă este intrarea în starea alfa a minții. Starea alfa este obținută în urma trecerii printr-un program lung de relaxare, precum cele prezentate în lecțiile anterioare. În timp ce erai relaxat și te aflai în starea alfa, ai fost condiționat la un stimul, într-un caz acesta fiind cuvântul „ALFA". După ce ai realizat aceste exerciții de câteva ori, ar trebui să devii condiționat față de acest cuvânt. După ce ai devenit condiționat, nu mai trebuie să folosești întregul procedeu pentru a intra în starea alfa. Doar folosești stimulul. Inspiră adânc, expiră, vizualizează și spune-ți cuvântul „ALFA" și treci peste procedura de relaxare. Ești în starea alfa.

De câte ori este necesar întregul procedeu de relaxare pentru a te condiționa? Orice om este diferit. Unii oameni se condiționează după numai câteva ori, în timp ce pentru alții este necesar un timp mai îndelungat. Mai mult, condiționarea ar trebui să fie repetată periodic. Nu există aici reguli prestabilite. Ghidează-te după ceea ce simți, sau, dacă trebuie, întreabă-ți mintea subconștientă dacă condiționarea a reușit (vezi Lecția Cinci).

Un alt stimul care a fost introdus în exercițiile de condiționare este atingerea degetului mare de degetul arătător pentru a te relaxa. Nu este niciun motiv să fii tensionat, chiar și pentru puțin timp. Nici măcar un atlet nu își încordează întregul trup. El își folosește numai mușchii necesari pentru a efectua cursa. Orice tensiune suplimentară este dăunătoare.

Degetul mare și degetul arătător se ating în mod natural de mai multe ori pe zi. De fiecare dată când se ating, corpul își reamintește să rămână relaxat.

Norman Cousins a scris o carte în care descria cum s-a vindecat de o boală fatală folosind râsul pentru a-și stimula sistemul imunitar. El s-a externat din spital și a mers la un motel unde a privit filmulețe amuzante. Râsul i-a stimulat sistemul imunitar și, evident, l-a împiedicat să devină deprimat. Depresia afectează sistemul imunitar.

Cousins nu a folosit un stimul, dar ar fi fost o idee bună să o facă. Să presupunem că de fiecare dată când viziona un film comic el privea de asemenea simbolul unei fețe fericite . După ce s-ar fi condiționat față de fața fericită, ar fi trebuit numai să-și imagineze, sau să vadă, o față fericită, pentru a-și stimula sistemul imunitar. Ar fi putut elimina necesitatea de a urmări un întreg film. Ar fi putut apoi să atârne imagini cu fețe fericite acasă, în mașină și la birou. De fiecare dată când o față fericită i-ar fi apărut în fața ochilor, sistemul său imunitar ar fi fost stimulat.



Un experiment similar a fost realizat pe șoareci. Un grup de șoareci a fost injectat cu o substanță chimică care le-a stimulat sistemul imunitar și au fost condiționați să miroasă camfor. Un alt grup a fost injectat cu o substanța care le slăbea sistemul imunitar și ei au fost de asemenea condiționați să miroasă camfor. Astfel că ambele grupuri au fost condiționate la același stimul dar cu reacții opuse, una de a stimula și cealaltă de a inhiba sistemul imunitar.

Apoi șoarecii din ambele grupuri au fost injectați cu substanțe chimice care provocau cancerul. Când au fost injectați cu substanțele care produceau cancer, ei fost de

asemenea expuși la mirosul de camfor. Șoarecii condiționați să-și stimuleze sistemul imunitar prin mirosirea camforului au rezistat cancerului. Cei care au fost condiționați ca același miros să le inhibe sistemul imunitar s-au îmbolnăvit de cancer.

Un stimul, de exemplu, pentru încrederea în sine, ar putea fi o fotografie a lui Teddy Roosevelt. O alta, pe care o folosesc eu, este o fotografie a unui pin spinos. Programul meu de sănătate, care durează 15 minute pentru a-l citi, este condiționat de o fotografie a unui pin spinos. Pinii spinoși au pentru mine o semnificație specială. Ei trăiesc mult și supraviețuiesc în condiții extreme (altitudine înaltă, frig, căldură și secetă). Pentru mine, ei sunt o imagine a sănătății. Stimulii sunt mai buni dacă au valoare emoțională.

Stimulii pot fi cuvinte, imagini, culori, și acțiuni, ca de exemplu atingerea degetelor sau clipitul. Sunetele și mirosurile pot fi de asemenea folosite. Eu folosesc de asemenea culoarea verde ca stimul pentru programul meu de sănătate. De fiecare dată când văd sau mă gândesc la culoarea verde, programul meu de sănătate este stimulat. Și văd culoarea verde de sute de ori pe zi.

DERULAREA INSTANTANEE

Einstein este renumit pentru a fi spus: „Timpul este relativ. Un minut pare 10 secunde când ai în brațe o fată drăguță; zece secunde par un minut când ești așezat pe o sobă fierbinte." Timpul este așa cum îl percepem noi.

Prima dată când mergem cu mașina pe o rută nouă, aceasta ni se pare cumplit de lungă. Aceasta deoarece totul este nou. Suntem expuși la mii de stimuli nefamiliari. A doua oară când mergem pe același drum, pare mai scurt. Aceiași stimuli evocă mai puține impresii noi pentru a umple timpul.

Timpul relativ poate fi chiar mult mai evident în mintea

subconștientă. Acest lucru este ilustrat de un experiment realizat la o universitate din partea de vest a Statelor Unite. Un grup de studenți au fost hipnotizați și li s-a cerut să culeagă fructe dintr-un anumit număr de copaci. Nu am detaliile experimentului, dar să presupunem că era o livadă de 100 de piersici și fiecare copac avea 10 piersici.

Prima dată când au cules piersicile au avut nevoie de, să zicem, 10 minute. Experimentul a fost repetat cu aceeași studenți. A doua oară, ei au cules fructele într-un minut. Experimentul a fost repetat a treia oară. De această dată studenții au cules aceeași cantitate de fructe într-o secundă.

Lecron relatează un experiment similar. El a hipnotizat o doamnă și i-a cerut să revadă filmul *Pe Aripile Vântului* în minte, un film emoționant pe care ea îl văzuse de mai multe ori. Când termina de revăzut filmul, ea trebuia să își lase mâna să cadă, în semn că terminase. Ea a lăsat mâna să cadă aproape imediat. Lecron a trezit-o și i-a spus că îi ceruse să revadă *întregul* film. Ea a spus că așa a făcut!

O dată ce un tipar neurologic este întipărit în creierul nostru, precum reamintirea culegerii fructelor dintr-o livadă sau un film emoționant pe care l-am văzut de câteva ori, mintea noastră subconștientă poate revedea întregul tipar într-o fracțiune de secundă. Aceasta este „derularea instantanee."

Vom folosi în această lecție în avantajul nostru această caracteristică de comprimare a timpului care este derularea instantanee.

PREGĂTIREA

Eu cred că condiționarea clasică este cea mai bună metodă de a introduce programe fundamentale în mintea noastră subconștientă, precum sănătatea, succesul și trăsăturile de personalitate. Condiționarea clasică este ușoară dar necesită

mai mult timp decât alte metode, deoarece afirmațiile trebuie să fie pregătite. În primul rând, trebuie să revenim asupra câtorva aspecte. În mintea subconștientă programele nu se *schimbă*; ele se *înlocuiesc*. Mintea subconștientă poate accepta numai unul din două sau mai multe concepte ca fiind adevărat. Dacă mintea subconștientă a fost condiționată să creadă că ești timid, atunci trebuie să-ți condiționezi mintea subconștientă cu un nou program – care să îți aducă echilibru și încredere în tine. Dacă mintea subconștientă a fost programată că vei răci o dată sau de mai multe ori în timpul iernii, să ai o durere de cap în condiții de stres, și că ești predispus să îți se facă rău, atunci trebuie să-ți programezi în mintea subconștientă conceptul de sănătos, energic, vioi și având un sistem imunitar care este puternic și te menține sănătos.

Dacă cineva are 50 de ani, mintea sa subconștienta are probabil 50 de ani de condiționare față de un concept pe care acum îl consideră adevărat. Pentru a depăși acești 50 de ani de condiționare într-o perioadă foarte scurtă, este necesară o metodă foarte eficientă. Condiționarea trebuie să fie realizată în starea alta, folosind o afirmație cuprinzătoare, și ea trebuie să fie repetată până când devine gândul predominant din mintea subconștientă.

Va trebui să realizezi procedeul de mai multe ori pentru a-ți condiționa mintea subconștientă față de noul concept și pentru ca el să devină mai puternic decât cel negativ care există deja. Orice om este diferit, astfel că nu există reguli privind numărul de repetări de care ai nevoie pentru a-ți condiționa mintea subconștientă să accepte noul program. Sugestia mea este să realizezi procedeul o dată sau de două ori pe zi, timp de o săptămână, apoi o dată pe săptămână timp de o lună, apoi o dată pe lună timp de un an, și apoi o data sau de două ori pe an.

PASUL UNU – SCRIE O AFIRMAȚIE

Afirmația ar trebui să fie suficient de cuprinzătoare pentru a acoperi toate aspectele noului concept pe care il dorești în mintea subconștientă. Eu am scris de exemplu o afirmatie generală pentru „sănătate", care este prezentată la sfârșitul acestei lecții. Afirmația are peste șapte pagini lungime. Starea de sănătate este importantă, și de aceea trebuie să fim siguri că înlocuim orice concept negativ din mintea subconștientă cu unul pozitiv și sănatos.

Folosește afirmația din această lecție ca un punct de plecare. Ajustează-o nevoilor tale: scurtează-o sau îmbunătățește-o. Folosește imagini care au o anumită semnificație pentru tine. De exemplu, când afirmi capacitatea de filtrare a rinichilor tăi, poți folosi una din următoarele imagini. Dacă ești chimist, îți poți imagina un laborator sofisticat de chimie cu o tehnologie de filtrare complexă. Dacă ești o gospodină, îți poți imagina că strecori suc de portocale printr-o strecurătoare pentru a îndepărta sâmburii și miezul.

CUVINTELE

Cuvintele sunt, în general, instrumentele minții conștiente. Ele sunt instrumente pentru a crea o afirmatie pentru mintea subconștientă. Deci ține minte că aceste cuvinte sunt folosite pentru a evoca *imagini* și *sentimente*. Folosește cuvintele pentru a descrie acțiuni și pentru a picta scene vii care să evoce emoții puternice.

„Sunt sănătos" este frumos dar ceva precum ceea ce urmează este mult mai bun:

„Mă văd mergând radios și sprinten printr-un parc magnific plin cu flori viu colorate. Trec pe lângă panseluțe galbene cu tulpini delicate și narcise albastre cu tulpini

puternice. Pasul meu este rapid și mă simt de parcă aș pluti. Iubesc viața și mă bucur de ea din plin. Mă bucur de frumusețea naturii. Mă simt una cu natura. Simt forța vitală a vieții traversându-mi trupul ca niște micuțe fulgere ce dansează. Sunt fericit. Am pe chip un zâmbet larg în timp ce merg, știind că sunt viu și mă simt bine și sunt plin de viață și sănătate. Fericirea și buna mea dispoziție îmi stimulează sistemul imunitar. Îmi vizualizez celulele vorbind unele cu altele și cu mintea mea subconștientă la mici telefoane mobile. Le mulțumesc celulelor pentru că vorbesc cu sistemul meu imunitar și pentru că rămân sănătoase și funcționează spre binele meu și al corpului meu.

„Văd globulele albe cum patrulează prin corpul meu pentru a mă proteja de bacterii străine, viruși, și orice altceva care nu se află acolo pentru binele meu. Atunci când observă un microb nedorit, ele îl atacă și îl anihilează, înșfăcându-i pe toți indivizii răi care apar în raza lor vizuală. Văd macrofagele ca pe niște aspiratoare foarte puternice care vin și curăță locul. Văd cum ele îmi mențin sângele pur și sănătos. Sistemul meu imunitar are o memorie uriașă care recunoaște milioane de substanțe străine pe care celulele sistemului meu imunitar le elimină imediat ce acestea intră în sânge. Sistemul meu imunitar este extraordinar. Îl iubesc. Îi mulțumesc." (Îți poți anima sistemul imunitar dându-i o formă și o voce. Apoi vei putea vorbi direct cu el.)

„Simt cum inima mea pompează sângele prin corp ușor și fără efort. Simt că inima mea este puternică și plină de forță. Văd corpusculii care hrănesc fiecare celulă. Ea pompează cu bucurie sânge și hrană pentru fiecare celulă a corpului meu. Acum îi mulțumesc inimii mele pentru că mă servește cu devotament. Vizualizez că inima mea zâmbește. Este fericită și îi place să pompeze hrană spre toate celulele mele. Arterele și vasele mele sanguine sunt deschise și flexibile. Sângele pe care îl poartă duce spre toate celulele și organele mele hrana de care

au nevoie pentru a funcționa la modul optim. Sângele meu curăța toate deșeurile pentru a păstra sănătatea celulelor. Îmi binecuvântez inima și sângele pe care il pompează,..." etc.

Mulțumește-le și binecuvântează toate celulele, organele, oasele, și tot ce există în corpul tău. Înfrumusețează! Exagerează! Emoționează-te! Laudă-le! Lasă-te dus de val. Uită ce ai învățat la școală. Afirmația ta nu trebuie să fie logică. Nici măcar nu trebuie să fie corectă gramatical. Trebuie doar să acopere tot ce-ți poate veni în minte și trebuie să te facă să *vezi* și să *simți* tot ce spui.

FII REALIST

Fii îndrăzneț în ceea ce vrei să întreprinzi, dar dacă nu ești realist riști să te descurajezi și să-ți pierzi încrederea. Chiar dacă îți place să joci tenis, dar ești un jucător de mâna a doua și ai 72 de ani, ar fi nerealist să-ți propui să câștigi un campionat la Wimbledon. Caută excelența, nu perfecțiunea.

O excepție de la a fi „realist" este vindecarea unei boli. Eu cred că orice este posibil în ceea ce privește sănătatea. S-au făcut studii despre vindecările spontane. Aceste vindecări spontane s-au datorat unui proces mental, și nu unuia medical. Un studiu realizat de Elmer și Alice Green, a arătat că factorul comun al vindecărilor spontane din studiu era o *schimbare de atitudine*. Folosește aceste metode, dar nu le utiliza în locul asistenței medicale de specialitate. Folosește-le în combinație cu aceasta.

FOLOSEȘTE TIMPUL PREZENT

Mintea subconștientă funcționează numai în prezent. Când spui: „Mă voi face bine", te vei face bine mâine, dar mâine nu ajunge niciodată până aici. Mâine este la o zi distanță.

„Mă voi face bine" afirma tacit că acum nu ești bine. Deci această afirmație îi dă minții subconștiente scopul de a nu fi bine acum.

Dă-i minții subconștiente scopul de a *fi* bine. Spune și vizualizează-te ca fiind bine *acum* – oricare ar fi starea ta prezentă.

GÂNDEȘTE POZITIV

Mulți guru de succes folosesc uneori afirmații negative. Eu aș argumenta, totuși, că afirmațiile negative nu ar trebui să fie folosite niciodata, și iți voi oferi mai multe motive în sprijinul acestei idei.

Vizualizarea a ceva negativ este adeseori dificilă. Imaginează-ți de exemplu o frază de genul „Michael Jordan nu a jucat astăzi." A vizualiza pe cineva nefăcând ceva este dificil.

Unii psihologi cred ca mintea subconștientă nu vede cuvântul „nu". Astfel, dacă spunem „Nu-mi e teamă", mintea subconștientă aude „mi-e teamă."

Pe de altă parte, o altă școală crede că orice cuvânt adjectival care se află în fața unui substantiv îl accentuează pe acesta în mintea subconștientă. Dacă au dreptate, atunci „nu" din „Nu-mi e teamă" accentuează cuvântul „teamă" în mintea subconștientă.

O dată ce spui sau vizualizezi un cuvânt asociindu-l cu ceva, este dificil să uiți acel cuvânt. Închide ochii, relaxează-te și imaginează-ți următoarele: ușa camerei în care te afli se deschide și în cameră intră un elefant roz. Elefantul poartă o pălărie caraghioasă de carnaval și suflă dintr-un corn. Elefantul țopăie prin cameră și te calcă pe picior. Doare! Acum uită de elefant. Nu poți. Dacă ți-ai imaginat scena foarte viu, nu-l poți uita pe elefantul roz și caraghios, iubitor de petreceri.

Un rege lacom a promis o avere celui care i-ar fi arătat cum

să transforme nisipul în aur. Un vrăjitor isteț a folosit un șiretlic pentru a face să se creadă că transformase nisipul în aur. El i-a dat apoi regelui o metodă falsă pentru a realiza acest lucru. Dar vrăjitorul i-a spus regelui că nu trebuie să se gândească niciodată, dar absolut niciodată la cuvântul „abracadabra" în timp ce transforma nisipul în aur. Bineînțeles că regele nu-și putea scoate acest cuvânt din minte de fiecare dată când încerca să transforme nisipul în aur. Astfel, nu putea da vina pe vrăjitor pentru eșecul său.

De aceea nu folosi fraze negative ca „Nu-mi e teamă", pentru că accentuezi faptul de a-ți fi teamă și introduci „teama" în minte. Este la fel de ușor să spui „Sunt încrezător și sigur pe mine." Motivele de mai sus ar trebui să te convingă să folosești numai afirmații pozitive.

FII PRECIS ȘI DESCRIPTIV

Când îți imaginezi ceea ce vrei, fii foarte precis. Imaginea pe care o evoci spunând „Mă văd având o mașină nouă" este mai slabă decât cea în care spui „Văd noua mea mașină. Este o limuzină Volvo S70 cu 4 uși. Simt presiunea din degetele picioarelor în timp ce lovesc cauciucurile. Mă văd la volan. Tapițeria este din piele bej. Simt mirosul de piele nouă. Pornesc radioul/ CD player-ul și aud stereo muzică de Beatles la cele șase boxe. Mă văd conducând pe autostrada 66. Mă minunez de cât de silențioasă este mașina mea. Văd peisajul pe fereastra mașinii. Tocmai am trecut pe lângă un hambar roșu..." etc.

PERSONALIZEAZĂ

O afirmație scrisă cu cuvintele tale este mai bună decât una scrisă de altcineva. Cuvintele și imaginile zugrăvite de tine vor

avea mai multe conotații și semnificații pentru tine. Vor avea mai multă putere. Copiază afirmații, dar adaptează-le și personalizează-le. Infuzează-le cu sentimentele și atitudinile *tale*.

ACTIVITATEA ÎN CONDIȚII DE STRES

Vizualizează-te *făcând* și *fiind*. „Sunt echilibrat în orice condiții. Acționez curajos în situații de urgență. Sunt dinamic și acționez. Mă vizualizez calm, sunând la Departamentul de Pompieri. Îmi aduc aminte unde se află extinctorul și acționez stingând focul. Îi îndemn pe toți ceilalți să iasă afară din casă. Îi văd pe cei din jur admirându-mi calmul și acțiunile pline de curaj. Mă simt sigur pe mine...” etc.

FOLOSEȘTE-ȚI TOATE SIMȚURILE

Folosește cuvinte care te fac să *auzi, să miroși, să guști* și *să simți*. „Văd privirea înțelegătoare pe chipul șefului meu atunci când îi cer o mărire de salariu. Ochii îi sclipesc și îmi zâmbește spunându-mi că fac o treabă foarte bună. Simt că plutesc atunci când îmi mărește salariul și primesc și o primă. Aud cum mă felicită și îmi spune că merit toate acestea. Simt gustul șampaniei și bulele de acid gâdilându-mi nasul în timp ce eu și soția mea bem pentru succesul meu”

FII EMOȚIONAL

Emoția este energie. Entuziasmează-te. „Sunt atât de emoționat, încât îmi curg lacrimi pe obraji... Cu draga inimă... Mă bucur... Plin de entuziasm... Simt cu putere... Sunt atââât de fericit” etc.

PERMISIV SAU AUTORITAR?

O afirmație permisivă este „Te poți relaxa". sau „Acum le permit brațelor mele să se relaxeze." O afirmație autoritară este „Relaxează-te!" sau „Ordon brațelor mele să se relaxeze acum!" Ambele sunt eficiente. Aș sugera că modul permisiv este mai bun dacă dă rezultate. Dacă mintea subconștientă nu se conformează, atunci folosește metoda autoritară. Mintea subconștientă trebuie să se supună, dar tu vrei să stabiliți o relație bazată pe iubire. Prietenii sau iubiții nu-și comandă unul altuia; nu este nevoie să o facă. Ei lucrează împreună din necesitate și respect reciproc.

Știu pe cineva care nu reușea să-și determine mintea subconștientă să coopereze. A intrat in starea alfa și și-a mustrat mintea subconștientă pentru că nu era cooperantă. El i-a spus că era absolut necesar să coopereze pentru binele amândurora. Trăiau in același corp și era in interesul lor să mențină corpul sănătos. Sănătatea emoțională depindea de faptul de a fi uniți. Conflictele interioare nu sunt benefice, produc stres și sunt neproductive. A continuat câteva minute; era o discuție de la suflet la suflet. El a spus că timp de câteva zile după aceea „n-a fost în apele lui", dar apoi mintea lui conștientă și cea subconștientă au început să se înțeleagă foarte bine.

PASUL DOI – ATAȘEAZĂ UN STIMUL

Atașează un „factor declanșator" afirmației tale. De fiecare dată când iți condiționezi mintea subconștientă, atașează-i un stimul. Eu am folosit culoarea verde ca fiind un stimul pentru sănătate. Aproape de sfârșitul afirmației spun: „De fiecare dată când văd sau îmi imaginez culoarea „VERDE", această afirmație este întărită și susținută și are efect. De fiecare dată când văd sau mă gândesc la culoarea „VERDE", această afirmație crește,

se intensifică, și este energizată din nou și din nou."

Am ales culoarea verde deoarece eu o asociez cu viața, creșterea și sănătatea. Am agățat o foaie de hârtie de culoare verde în dulapul meu. După o vreme mintea mea conștientă o ignoră, dar mintea mea subconștientă o vede de mai multe ori pe zi. Din fericire culoarea verde există din abundență, astfel că afirmația mea este energizată de sute de ori în fiecare zi.

PASUL TREI – IMPLANTEAZĂ-ȚI AFIRMAȚIA

Îți poți implanta afirmația în mintea subconștientă în două moduri. Unul este să intri în starea alfa și să o citești cu voce tare. O vezi, o rostești și o auzi. Comandă-i minții subconștiente să-ți accepte afirmația și să și-o însușească pe măsură ce pătrunzi mai adânc în starea alfa. Apoi intră mai profund în starea alfa, suficient de profund încât să nu mai fii conștient. Atunci când nu mai ești conștient, mintea conștientă nu mai poate interveni.

Cea de-a doua metodă este să îți înregistrezi afirmația. Dacă nu te-ai condiționat să intri în starea alfa într-un timp scurt, include și o procedură de relaxare la început. Pornește CD player-ul și intră adânc în starea alfa. Intră în starea alfa folosind cuvântul „RELAXAT". Acest procedeu (de la sfârșitul Lecției Patru) folosește cuvântul „somn". Nu vei adormi, dar vei intra adânc în starea alfa și nu vei mai fi conștient. Nu există un cuvânt care să însemne „a intra adânc în starea alfa sau teta și a deveni inconștient", așa că suntem obligați să folosim cuvântul „somn". Mintea subconștientă știe ce vrei datorită *așteptărilor* și a *credinței* tale că vei intra profund în starea alfa. Intrarea într-o stare de somn este foarte bună deoarece atunci mintea conștientă nu mai poate interfera cu sugestiile.

PASUL PATRU – REPETAREA

Repetă afirmația în fiecare zi timp de o săptămână, în fiecare săptămână timp de o lună, în fiecare lună timp de un an, și apoi în fiecare an.

PASUL CINCI – GRUPAREA AFIRMAȚIILOR

Poți economisi mult timp grupând afirmațiile și folosind metoda „derulării instantanee." O sugestie de grupare ar putea fi folosirea unui fruct, a unei flori sau a unei culori diferite ca stimul pentru fiecare afirmație. De exemplu, poți folosi:

- Un măr pentru „Afirmația despre sănătate"
- O pară pentru „Succes"
- Un ciorchine de struguri pentru „Relații"
- O banană pentru „Abundență"
- Un fruct de papaya pentru „Hrană" și obiceiul de a mânca corect.



După ce te-ai condiționat față de acești stimuli, ei pot fi activați în mintea subconștientă în câteva secunde. Intră în starea alfa și vizualizează-te punând fiecare fruct pe rând

într-un coș, sau mai bine, ieșind dintr-un corn al abundenței. De fiecare dată când te afli în starea alfa, rezervă-ți câteva secunde pentru a vizualiza fiecare fruct și astfel ai repetat cinci afirmații în numai câteva secunde.

EXERCIȚIU PENTRU AFIRMAREA STĂRII DE SĂNĂTATE

Acest exemplu este o afirmatie generală. Scopul ei este să-ți aducă mintea subconștientă în prim plan și să o satureze cu sugestii despre o sănătate excelentă. Folosește această afirmație ca punct de pornire. Adaptează-o pentru a exprima propriile *tale* emoții și sentimente despre sănătate. Modific-o, adaugă-i noi sugestii, elimină anumite porțiuni – fă-o să te reprezinte. Te poți gândi la mai multe parți și funcții ale corpului tău pe care vrei să le întărești și să le binecuvântezi. Dar amintește-ți să folosești fraze care evocă lucruri pe care le poți vizualiza. O sănătate bună ar trebui să fie privită ca ceva natural și continuu.

La început este inserată o tehnică de relaxare pentru a te conduce spre o stare alfa profundă. Daca poți intra în starea alfa în câteva secunde folosind un stimul declanșator, poți elimina acea porțiune din afirmație. Apoi înregistreaz-o, asază-te confortabil într-un scaun și pornește player-ul. Sau așază-te confortabil într-un scaun, intră în starea alfa, citește afirmația cu voce tare, și pe măsură ce te scufunzi mai profund în starea alfa, spune-ți că această afirmație este întipărită în mintea subconștientă la toate nivelele și pentru orice vârstă. Apoi folosește cuvântul declanșator „RELAXAT" pentru a intra în starea alfa în care ești inconștient.

AFIRMAȚIA PENTRU SĂNĂTATE

Sunt pe cale să experimentez o stare de profundă relaxare. Deoarece starea de relaxare îmi face bine, abia aştept acest procedeu pentru a intra în stările alfa şi teta. Îmi place şi doresc sentimentul de mulțumire pe care mi-l dă. Mă văd într-o stare de beatitudine şi bucurându-mă de ea. Relaxarea îmi face foarte bine. Ea mă regenerează şi mă energizează. Mă eliberează de tensiuni şi facilitează buna circulație a energiilor în toate părțile trupului meu. Corpul meu anticipează această senzație şi doreşte să se relaxeze, profund, tot mai profund şi natural. Pleoapele mi se închid în mod natural şi simt o undă de căldură învăluindu-mă din cap până în picioare.

Acum devin conştient de respirația mea. Observ că ea devine mai lentă şi mai profundă. Îmi imaginez că pot chiar să văd moleculele de aer pe care le inspir. Văd şi ştiu că fiecare moleculă este energie... energia vieții .. fiecare moleculă conține energia forței vieții. Văd această energie ca pe nişte mici scântei. Văd un câmp de mici scântei. Aceste scântei microscopice intră în plămânii mei şi mă energizează... mă întineresc... mă umplu cu energie pozitivă şi vitalitate. Această energie vibrează în mine. Văd energia intrând în plămânii mei şi fiind purtată spre toate celulele corpului meu. Corpul meu o întâmpină cu bucurie şi o foloseşte plin de încântare. Îi mulțumesc forței vieții pentru că îmi energizează şi îmi întinereste corpul.

Când expir, văd moleculele de aer ducând în afară reziduurile... energia negativă... tot ce nu mai am nevoie. Când expir, văd un nor de culoare cenuşie ieşind din corpul meu. Aceste molecule de aer poartă de asemenea în afară orice tensiune şi nelinişte, şi simt că mă relaxez... fiind din ce în ce mai mulțumit de corpul şi viața mea.

Acum mă vizualizez pe mine însumi mergând pe țărmul unei insule tropicale. Apa este calmă. Temperatura este perfectă și o adiere blândă vine dinspre ocean. Cineva a săpat în nisip un fel de scaun cu spătar. Mă așez în acel loc și simt nisipul cald și moale mângâindu-mi corpul. Este așa de bine doar să rămân așezat și să mă relaxez... uit câteva minute de gândurile despre viața mea... uit de ele și pur și simplu trăiesc în acest moment... uit de ele și pur și simplu sunt conștient de acum și de frumusețea din jur. Toate grijile și gândurile despre ziua de mâine și despre ieri dispar din mintea mea. Eu sunt aici și această clipă este singurul moment al timpului din mintea mea. Îmi las ochii să privească norii cumulus de deasupra mea. Îmi dau seama cât sunt de mari. Își schimbă forma încontinuu. Mă amuz imaginându-mi de ce-mi amintește forma lor.

Pentru a mă bucura și mai mult de acest moment, și pentru a intra într-o stare mult mai profundă, naturală și binefăcătoare a minții, mă relaxez acum și mai mult. În timp ce observ norii, simt cum corpul meu devine din ce în ce mai greu. Este sentimentul relaxării complete. Mă bucur de scena din fața mea... norii albi și ondulați, valurile line, orizontul îndepărtat, și culorile relaxante albastre-verzi ale oceanului. Observ că respirația mea este mai lentă, în ritmul valurilor care spală țărmul.

Devin acum conștient de picioarele mele și le las să se relaxeze de două ori mai mult. Îmi deplasez acum atenția spre fese, șolduri și spate. Le rog cu blândețe pe fiecare să se relaxeze mai mult. Făcând aceasta simt greutatea corpului meu crescând pe măsură ce mușchii mei elimină orice tensiune, se relaxează și devin moi... tot mai moi. Acum le cer brațelor și mâinilor să se relaxeze. Simt cum îmi cad umerii datorită greutății excesive a brațelor. În cele din urmă le cer capului și umerilor să se

relaxeze complet. Ei mă ascultă. Mușchii gâtului și cefei sunt acum relaxați și lipsiți de tensiuni. Limba mea se relaxează și vocea din interiorul meu tace. Mă simt atââât de bine.

Acum aștept cu nerăbdare această afirmație. Nu este necesar ca mintea conștientă să o audă. Această afirmație, aceste sugestii despre sănătate se cufundă adânc în mintea mea subconștientă – fiecare parte a ei – profund și natural. Canalele neuronale care sunt create acum sunt singurele mele adevăruri. Simt acest lucru cu putere. Simt această emoție întărind canalele acestei afirmații din creierul meu. Mintea mea subconștientă acceptă cu bucurie această afirmație ca fiind singurul adevăr și acest adevăr învinge toate celelalte gânduri, concepții și sentimente despre sănătate. Mintea mea subconștientă o acceptă deoarece este spre sănătatea și binele nostru. Pe măsură ce aud numărătoarea de la 10 la 1, alunec pe un nivel teta din ce în ce mai profund. 10...9...8... tot mai jos... tot mai adânc... 6...5...4...3. Sunt într-o stare teta profundă, și mă scufund acum tot mai adânc în ea. 2...1. sunt la nivelul cel mai profund. Acum accept cu încântare afirmația următore.

Mintea mea conștientă s-a estompat și mintea subconștientă iese la suprafață pregătită și nerăbdătoare să accepte aceste afirmații. Mă văd mergând radios și sprinten într-o frumoasă grădină plină de flori viu colorate. Trec pe lângă panseluțe galbene cu tulpini delicate și narcise albastre cu tulpini puternice. Mă simt vesel. Simt furnicături în tot corpul datorită forței vieții din mine. Simt forța vieții a binelui și sănătății curgând prin trupul și mintea mea. Ma simt una cu natura. Simt și văd forța vieții din corpul meu ca o caldura de energie vibrantă. Pasul meu este rapid și mă simt de parcă plutesc. Iubesc viața. Mă bucur de ea din plin. Sunt fericit. Văd

pe chipul meu un zâmbet larg. Pașesc știind că sunt viu și mă simt bine, vital și plin de energie. Merg hotărât. Mă văd bucurându-mă să fiu activ. Faptul de a fi activ mă face să mă simt bine și îmi face bine. Activitatea mă menține sănătos și tânăr. Sunt expresia vieții mereu reînnoite și înfloritoare.

Mintea mea subconștientă este acum pe deplin receptivă la toate sugestiile pentru trup, minte și sănătate. Mintea mea subconștientă acceptă numai sugestii pozitive și care sunt spre binele meu suprem. Aceste sugestii lucrează în mine zi și noapte, 24 de ore pe zi pentru a mă face mai puternic fizic și emoțional... mai sănătos și mai fericit. Ele lucrează în mine în timp ce trupul este treaz sau doarme, în orice moment. Acum fac ca sugestiile următoare să devină ale mele. Mintea mea subconștientă le acceptă cu bucurie pentru sănătatea și bunăstarea minții mele conștiente și a minții subconștiente.

Gândesc numai lucruri pozitive. Mă iert pentru tot ce am făcut trupului meu în trecut. Mă gândesc la trupul meu numai așa cum vreau să fie. Mă gândesc la trupul meu numai așa cum este în mintea mea – întreg, pur, sănătos, viguros, activ, plin de viață, debordând de energie și având o greutate normală. Decid să mănânc hrană sănătoasă și să mănânc numai cât este necesar pentru a-mi menține cel mai înalt nivel de energie și sănătate. Mă văd mâncând alimente sănătoase și în cantități mici. Evit zahărul și faina albă. Mă bucur de ceva dulce din când în când dar numai în cantități mici. Mă văd refuzând o a doua bomboană. Controlez cu ușurință cantitatea de dulciuri pe care o mănânc. Refuz să continui să mănânc numai pentru ca mâncarea are gust bun. Eu controlez cantitatea de mâncare pe care o mănânc. Am o dietă echilibrată, completă. Mă văd mâncând multe legume și fructe crude și ridicându-mă de la masa după ce am mâncat suficient. Mă opresc din mâncat cu

mult înainte de a mă simți prea plin. Știu că îmi ia cam zece minute să mă simt plin, și de aceea mă opresc cu mult înainte de a mă simți plin la masă. Corpul meu evită mâncarea prea grasă. Mă simt bine că mănânc acum pentru a-mi păstra sănătatea optimă. Îmi dă un sentiment de autocontrol. Mă văd având energie din abundență. Văd această energie vibrând și pulsând prin corpul meu.

Nu este important ce am gândit în trecut. Mă eliberez de toate conceptele greșite despre mâncare și sănătate și înlătur efectele lor asupra mea. Acum mă văd și mă simt ca fiind sănătos și radios. Simt acum energia vieții pulsând prin corpul meu. Fiecare celulă, fiecare glandă, fiecare mușchi, fiecare organ este acum inundat de viață și vitalitate. De acum încolo mă văd mereu ca fiind sănătos și fericit. Gândesc numai pozitiv despre mine însumi.

Există o inteligență în mine care m-a creat din două celule mititele. Această inteligență știe cum să-mi formeze oasele, carnea, organele și creierul cu care gândesc. Această inteligență încă trăiește și operează în fiecare celulă a trupului meu. Această inteligență dorește foarte mult ca eu să fiu sănătos și să trăiesc o viață utilă și fericită. Această inteligența se află în spatele tuturor activităților corpului meu. Ei îi place ceea ce face și este fericită să mă servească. Ea este activă în fiecare secundă, în fiecare zi din viața mea. Această inteligență îmi oferă tot ce am nevoie pentru a rămâne sănătos. Îmi înzestrează corpul cu un sistem imunitar care mă menține sănătos și luptă cu toți microbii străini care intră în corpul meu. Ea știe cum să oprească sângerarea unei tăieturi, știe cum să o vindece și să facă să crească o piele nouă. Această inteligentă care îmi umple întregul trup poate produce orice substanța de care are nevoie corpul meu pentru a rămâne sănătos și plin de viață. Ea știe

cum să controleze toate funcțiile care se desfășoară în corpul meu. Această inteligență inițiază și monitorizează miliardele de funcții care se petrec în fiecare secundă a vieții mele în trupul meu. Apelez la această inteligență pentru a mă menține sănătos și viguros. Îi permit acestei cunoașteri interioare să lucreze pentru bunăstarea mea fizică și mentală. Îi mulțumesc acestei inteligențe interioare pentru că mă servește atât de bine. Îi mulțumesc mereu și mereu și îi transmit iubire.

Sunt relaxat și calm. Trupul meu se odihnește. Relaxarea îi permite sângelui meu să circule liber prin trup. Văd și simt cum sângele meu curge prin corp purtând substanțe nutritive proaspete către toate celulele. Il vizualizez purtând tot ce au nevoie celulele mele pentru a rămâne sănătoase. Văd în minte cum sângele meu duce minuscule fructe și legume și alte alimente sănătoase spre fiecare celulă. Văd de asemenea cum sângele meu adună și duce cu el reziduurile. El îmi menține celulele sănătoase și corpul pur. Celulele vechi, obosite, pleacă cu dragă inimă din corpul meu, astfel încât în el rămân doar celulele sănătoase și tinere. Acum sunt puternic și viguros. Mă simt bine. Mă văd dansând plin de bucurie. Simt iubire în fiecare celulă. Chiar vizualizez inimioare roșii, reprezentând iubirea, pulsând și curgând prin venele mele, binecuvântând fiecare celulă. Sângele meu curge liber chiar și prin cea mai mică venă. Îi mulțumesc sângelui meu pentru că îmi menține celulele sănătoase în fiecare parte a trupului meu. Îi mulțumesc pentru că produce mii de noi celule sanguine în fiecare minut, pentru a menține curgerea înăuntru a substanțelor nutritive și eliminarea în afară a reziduurilor. Vizualizez câte o față fericită pe fiecare celulă a corpului meu. Celulele mele sunt fericite și iubite. Le trimit numai energie pozitivă sub forma gândurilor.

Sistemul meu imunitar este extraordinar. El ține minte mii

și mii de microbi nedoriți. Când întâlnește vreunul, el trimite mesaje minții mele subconștiente și mintea mea subconștientă trimite o armată de globule albe, puternice, T și B, și restul arsenalului său. Aceste celule distrug toate celulele nesănătoase și toți microbii. Sistemul imunitar trimite apoi acolo macrofagele pentru a curăța locul. Este un sistem miraculos și lucrează pentru mine 24 de ore pe zi, în mod automat și natural. Vizualizez această zonă ca un câmp de război – un război împotriva tuturor lucrurilor care nu au ce căuta în niciun corp. Vizualizez această acțiune ca pe un joc video. Personajele bune spulberă și salvează lumea de personajele rele. Văd omuleți Pac Men care aleargă prin venele și arterele mele și mănâncă toate celulele nedorite, nesănătoase, și microbii. Îi mulțumesc sistemului meu imunitar pentru munca extraordinară pe care o realizează 24 de ore pe zi, an de an.

Fericirea mea sporește și aceasta îi permite sistemului meu imunitar să acționeze chiar și mai eficient. Știu că studiile medicale au demonstrat că buna dispoziție și voioșia întăresc sistemul imunitar. De aceea mă mențin într-o stare de fericire și bună dispoziție. De fiecare dată când sunt foarte fericit vizualizez simbolul Feței Fericite. Asociez simbolul Feței Fericite cu fericirea. De aceea de fiecare dată când văd sau mă gândesc la o Fața Fericită, sistemul meu imunitar este revigorat, întărit și energizat. De fiecare dată când văd sau vizualizez o Față Fericită, sistemul meu imunitar este regenerat și energizat. Fețele Fericite mă mențin într-o stare de sănătate și bine.

Acum îmi vizualizez inima. Este un mușchi puternic și rezistent. El pompează continuu și cu putere întreaga zi, zi după zi. Îi mulțumesc inimii mele pentru că trimite sânge în fiecare celulă din corp. Îi mulțumesc pentru că bate ritmic și cu forță.

O văd ca pe un metronom care păstrează mereu un ritm perfect. Inimii mele îi place să pompeze sânge și o face cu bucurie. Îmi imaginez că inima mea este jucăușă și îi place ceea ce face. Chiar pot vedea un zâmbet în mijlocul ei. Ea pompează sânge fericită și fără efort. Ea pompează sânge care-mi purifică și energizează corpul zi și noapte. Îi mulțumesc pentru că mă servește atât de bine.

Toate venele care aduc sânge spre inimă sunt relaxate și curate. Inteligența care există în mine nu le permite celulelor să se condenseze și să se grupeze pe pereții acestor vene. Ele sunt larg deschise. Le văd ca pe niște tuburi de plastic. Văd sângele curgând prin ele fără efort, purtând oxigenul dătător de viață și substanțele nutritive spre inimă, care la rândul ei le mulțumește.

Acum mă focalizez pe plămâni. Chiar văd și aud și simt mari cantități de aer intrând și ieșind din ei. Văd aerul care intră ca fiind o energie albă, vibrândă. Această energie este preluată de sângele meu și purtată prin întregul trup. Plămânii mei aduc înăuntru fericiți această energie încontinuu. Pot să o văd și să o simt. Această energie îmi produce furnicături și mă înviorează. Simt că întregul meu trup vibrează de energie. Mă simt mai odihnit și mai vital cu fiecare respirație. Respirația lentă, egală, profundă, mă relaxează și mă reconfortează. Simt o stare de bine reconfortantă. Simt pace în trupul meu. Le mulțumesc plămânilor pentru că îmi aduc viață și energie.

Bronhiile mele sunt larg deschise și ignoră toți poluanții care intră și ies o dată cu aerul. Acești invadatori străini microscopici sunt pur și simplu ignorați și li se permite să intre și să iasă. Ei sunt lipsiți de forță și sistemul meu imunitar îi ignoră deoarece ei fac parte din mediu și sunt inofensivi pentru mine.

Acum aduc putere și armonie în sistemul meu digestiv. Stomacul meu este puternic, elastic și se reface continuu. Stomacul meu digeră hrana cu ușurință. Îmi mențin o atitudine fericită în timp ce mănânc, deoarece aceasta îi permite stomacului meu să lucreze mult mai eficient. Îmi ajut stomacul, menținându-mi o stare veselă și optimistă. Transmit această atitudine veselă și optimistă stomacului meu în timp ce mănânc și după ce mănânc, în timp ce el digeră mâncarea. Vizualizez un laborator sofisticat cu eprubete, sticle de distilat, flacoane și tot felul de alte lucruri folosite într-un laborator biologic bine dotat. Sistemul meu digestiv produce substanțele chimice necesare pentru a digera hrana și îi permite să treacă în sânge, care o poartă la toate celulele din trupul meu. Toate celulele primesc acești nutrienți sub forma de care au nevoie. Sistemul meu digestiv face toate acestea fără efort și cu bucurie. Îi mulțumesc și îmi binecuvântez sistemul digestiv.

Vizualizez un cuptor special care arde cu putere înăuntrul meu. Vizualizez acum acest cuptor. Văd flăcările. Văd nuanțe roșii, portocalii și galbene în flăcări și în reflexiile lor care dansează pe pereți și pe tavan. Simt căldura. Mușchii mei metabolizează nutrienții. Hrana este utilizată pentru a deveni energie. Această energie există întotdeauna din abundență. Văd pe cineva având grijă de cuptor. Este mintea mea subconștientă. Observ că nu contează cât de mult combustibil este introdus în cuptor, tot este ars, determinând flăcările să danseze tot mai sus și mai strălucitor. Recunosc și asociez cuptorul cu metabolismul în continuă desfășurare din corpul meu. Combustibilul este hrana pe care o mănânc, iar flăcările, frumoasele flăcări care dansează, semnifică energia. Hrana pe care o mănânc este transformată în energie dinamică, vibratorie. Nimic nu este stocat. Știu că mintea mea subconștientă controlează fiecare celulă, fiecare organ și fiecare

glandă din corpul meu. Îmi controlează și reglează metabolismul. Privesc din nou în foc și văd un pui de tăciuni. În timp ce dorm noaptea, acești tăciuni ard, eliberându-mi trupul de caloriile în exces. Hrana în exces este arsă. Caloriile în exces sunt arse și transformate în căldură. Mintea mea subconștientă păstrează numai ce este necesar pentru sănătatea și bunăstarea mea. Îi mulțumesc sistemului digestiv și minții mele subconștiente pentru că controlează aceste procese fără efort și cu bucurie.

Sistemul meu excretor lucrează în armonie cu sistemul digestiv. Toate deșeurile sunt eliminate din sângele meu și sunt prelucrate în intestine. Intestinele îmi furnizează substanțe nutritive și permit alimentelor care nu sunt necesare să le traverseze ușor și fără efort. Îi mulțumesc sistemului meu excretor pentru că lucrează în armonie cu sistemul meu digestiv și pentru că elimină toate toxinele din trupul meu. Pentru a ajuta acest proces beau multă apă. Mă vizualizez ținând în mână un vas de 2 litri. Este gol pentru că am băut toată apa. Apa îmi face bine. Resping băuturile carbogazoase și beau în schimb apă plată. Când mă gândesc sau văd o cutie sau sticlă cu băutură acidulată, vizualizez simbolul unui cerc cu o linie care îl taie. De acum încolo prefer apa. Corpul meu este compus în proporție de 70% din apă. Această apă din trup are nevoie să fie tot timpul înlocuită și reînnoită. Apa din corpul meu este ca un magnet care atrage apă proaspătă. De aceea simt mereu nevoia să beau apă.

Îmi vizualizez rinichii ca fiind cel mai desăvârșit filtru creat vreodată. Ei filtrează cu bucurie impuritățile din fluidele care îmi hrănesc corpul. Vizualizez apă murdară trecând prin rinichii mei și ieșind pură și transparentă. Rinichii îmi mențin fluidele corpului curate și pure. Le mulțumesc și le transmit

iubire sub forma unui nor alb, pulsând de energie. Norul îi înconjoară și îi revigorează și îi infuzează cu vitalitate.

Acum le mulțumesc articulațiilor mele pentru că mă servesc atât de bine. Îi mulțumesc inteligenței din mintea mea subconștientă care le oferă lubrifianți. Acum mă vizualizez cu o pompă de ulei ungându-mi genunchii și șoldurile și toate celelalte articulații cu un lubrifiant special, extraordinar. Articulațiile mele sunt acum agile și funcționează foarte ușor. Văd o perniță între oase și lubrifiantul pătrunde în această perniță și le permite articulațiilor să se miște liber, fără efort și ușor. Îi mulțumesc inteligenței din mintea mea subconștientă pentru că menține în bună stare aceste pernițe, permițând articulațiilor mele libere să se miște ușor și fără efort.

Vizualizez toate organele lucrând împreună cu bucurie și iubire. Ne dam seama ca lucrăm cu toții pentru corpul nostru, spre binele și bunăstarea noastră. Îi mulțumesc minții subconștiente pentru că controlează și reglează milioanele de procese care se desfășoară în corpul meu în fiecare moment. Văd că lucrăm cu toții în armonie ca o orchestră simfonică. Mintea mea subconștientă este dirijorul care conduce simfonia. Muzica pe care o produce corpul meu este cea mai frumoasă muzică pe care am auzit-o vreodată. Este vrăjită. Este spirituală. Toți muzicienii cântă împreună în armonie și în ritmul corect. Corpul meu este o orchestra simfonica. Sincronizată, fiecare parte lucrând la unison, producând o muzică melodioasă. Aud cântecul trupului meu.

Accept și întipăresc această afirmație adânc la toate nivelurile și în toate ungherele minții mele. Această afirmație este puternică și domină toate celelalte gânduri și idei despre sănătate. Mintea mea subconștientă acceptă aceste idei la orice

vârstă. Îmi imaginez acum că am vârsta de un an. Mă văd legănat în brațele mamei mele. Mă privesc pe mine la această vârstă și îmi dau seama cât sunt de neajutorat și cât de mult depind de alții. Orice idei și concepte aș fi învățat, acum îmi dau seama că există în mine o cunoaștere înnăscută care îmi spune că sunt un bebeluș sănătos și că voi fi mereu sănătos. Deși nu înțeleg cuvintele acestei afirmații, cumva, simt înțelesul ei și ea devine predominantă în mintea mea.

Acum am cinci ani. Mă văd jucându-mă în camera mea. Sinele meu adult îi cere copilului să creadă și să accepte această afirmație și să și-o însușească, și să îi permită să îi domine toate gândurile despre sănătate. Îi explic că această afirmație este spre binele său și că este important să o accepte. Întreaga mea ființă de la cinci ani zâmbește și este de acord.

Acum mă văd la vârsta de zece ani. Mă văd jucându-mă singur în curte. Văd sinele meu adult mergând spre acest copil și întrebându-l dacă îi poate spune ceva important. El zâmbește și spune „Da". Îl rog să accepte această afirmație și să și-o însușească și să o lase să se impregneze în mintea sa pentru a domina toate gândurile false pe care se poate să le fi acumulat. Îi spun că faptul de a accepta această afirmație îi va permite să se joace cât de mult vrea. Îi spun că această afirmație îi va permite să se bucure de viață și îi va da posibilitatea să se joace mult și să se bucure de joaca sa. El este de acord imediat să o accepte și crede în ea cu toată ființa sa.

Acum știu că această afirmație este mai puternică decât toate ideile negative, dăunătoare și nesănătoase despre sănătate. Ea domină cu totul gândurile mele despre sănătate la toate nivelurile și la toate vârstele minții mele subconștiente.

De fiecare dată când mă gândesc sau văd culoarea VERDE, această afirmație este reînnoită. De fiecare dată când văd sau vizualizez culoarea VERDE această afirmație este repetată de o mie de ori și întărită și energizată. Mintea mea subconștientă vede culoarea VERDE pretutindeni. De fiecare dată când vede culoarea VERDE, această afirmație este accentuată și amplificată. Această afirmație este acum o parte din mine. Ea îmi domină mintea subconștientă. Este concepția mea dominantă despre sănătate. Este acum concepția dominantă despre sănătate din mintea mea subconștientă. Mintea mea subconștientă eliberează efectul oricăror alte concepții contrare acesteia noi. Le mulțumesc și binecuvântez aceste concepții vechi dar ele sunt acum învechite, inutile și neproductive. Ele sunt nefolositoare pentru mine acum. Accept acum această nouă concepție. Accept această afirmație în întregime pentru sănătatea mea optimă, fizică și mentală. Mintea mea subconștientă o acceptă pe deplin, complet și cu bucurie. Îi mulțumesc minții mele subconștiente pentru că o acceptă și i se conformează. Viața mea de acum încolo înseamnă sănătate excelentă, existență pulsând de energie, activitate dinamică.

Acum, cu un sentiment de recunoștință, cu o inimă caldă, plin de iubire față de mine însumi și față de ceilalți, revin la starea de veghe până număr la 3. 1... mă simt revigorat și vesel... 2... mă simt fericit și sănătos... 3... sunt pe deplin treaz.

Epilog

SUPERMARKETUL PERSONAL



SUPERMARKETUL PERSONAL

Imaginează-ți următoarele:

În calitate de instructor al tău, te invit să mergi cu mine la un supermarket. De afară poți vedea că magazinul este uriaș. Te invit înăuntru și îți explic că magazinul este plin de obiecte de tot felul care te pot ajuta. Sunt acolo alimente speciale pentru păstrarea unei bune stări de sănătate. Sunt cărți cu instrucțiuni pentru atingerea succesului în toate etapele vieții, pentru a înlocui obiceiuri rele cu altele pozitive, sănătoase, pentru a viețui în pace cu cei din jurul tău și cu lumea, pentru a deveni mai echilibrat și mai sigur de tine, pentru a avea mijloace materiale suficiente, și multe altele. Există acolo personal gata să te ajute. Magazinul este plin de arome pentru a-ți aminti să rămâi fericit și vesel. Îți explic că ai dreptul la tot ce îți dorești. Ai un cărucior mare. Du-te și ia tot ce crezi că vei folosi. Umple căruciorul. După ce îl umpli, un angajat al magazinului îți va aduce altul.

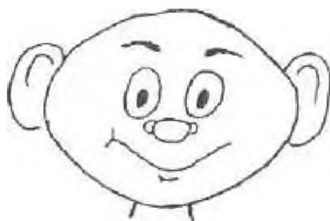
După ce ai umplut cărucioarele, mergi la casă unde ți se amintește că toate obiectele au fost deja achitate.

Dar chiar când ești pe punctul să pleci, începi să ai îndoieli. Poate că toate acestea îți vor aduce mai multe necazuri decât beneficii. Te gândești la dificultatea de a le transporta la mașină și apoi în casă. Și apoi va mai exista și puțin efort, deși nu foarte mult, să le pui în folosință. Așa că

te hotărăști să lași totul acolo și să pleci acasă fără nimic.

Acum ești acasă și ești așezat confortabil în fotoliu și visezi cu ochii deschiși. Îți dai seama că decizia de a lăsa toate obiectele acolo a fost necugetată. Folosind toate acele obiecte ți-ai putea realiza visele. Poate că într-adevăr sunt eficiente.

Sari din fotoliu și te duci înapoi la supermarket. Căruciorul tău mai este încă acolo. Dar în locul tuturor acelor materiale, și în locul personalului plin de solicitudine, găsești doar această carte. Acum îți dai seama cât este de ușor să-ți pui duhul fermecat la treabă spre binele tău. Iei repede în mână această carte și o strângi la piept ca și cum ar valora mai mult decât tot aurul din lume. Această carte de instrucțiuni este cheia către cel mai prețios instrument al tău, mintea ta subconștientă – DUHUL TĂU FERMECAT. Folosește cunoașterea din această carte și apreciază-ți duhul fermecat.



VIAȚA E ATÂT DE FRUMOASĂ

Lecţie suplimentară

RUGĂCIUNEA



RUGĂCIUNE

„Într-o zi... oamenii de știință din lume își vor abandona laboratoarele pentru a-L studia pe Dumnezeu, rugăciunea si forțele spirituale carora pana acum nu le acordau nicio atenție. Când va veni această zi, lumea va avansa mai mult într-o singură generație decât în ultimele patru."

- Grupul Spindrift

INTRODUCERE

Eu cred că cea mai mare parte a oamenilor ar vrea să creada că rugăciunea funcționează, dar sunt sceptici pentru că li se pare ca da rezultate prea rar. Rugăciunea însa este mult mai eficientă decât cred scepticii. Larry Dossey, M.D. a căutat în literatura științifică și a descoperit 124 de studii despre rugăciune. Tipul de rugăciune studiat era rugăciunea afirmativa pentru vindecare sau pentru dobândirea unei stari mai bune de sănătate. Rezultatele din mai mult de jumătate din studii au arătat că rugăciunea funcționa – pe baza unor criterii stiintifice. Nu ar fi extraordinar dacă toate medicamentele ar avea o eficiență de mai mult de 50%, nu ar avea efecte secundare si ar fi gratuite?

Unul din studii a fost recent relatat în ziare și reviste, precum si într-una din cărțile doctorului Dossey. Experimentul a fost realizat de cardiologul Randolph Byrd, creștin practicant.

Diferite grupuri religioase s-au rugat pentru 393 persoane cu afecţiuni cardiace timp de zece luni. Oamenii care se rugau cunoşteau numai numele bolnavilor, şi nici doctorii, nici bolnavii nu ştiau pentru care dintre pacienţi se făceau rugăciuni. Rezultatele au arătat că bolnavii pentru care se realizau rugăciuni au fost:

- De cinci ori mai puţin susceptibili să aibă nevoie de antibiotice.
- De trei ori mai puţin susceptibili să dezvolte edem pulmonar.
- Niciunul dintre ei nu a avut nevoie de intubare endotraheală, în timp ce doisprezece dintre cei din grupul pentru care nu s-au făcut rugăciuni au avut nevoie.
- Au murit mai puţini.

Subiectul care nu a fost abordat în literatura ştiinţifică a fost *cum* să ne rugăm. Voi face câteva sugestii despre cum se face o rugăciune şi cum se poate ca ea să devină mult mai puternică. Aceste sugestii sunt bazate pe principii expuse de la primele lecţii.

Această lecţie o ofer cu umilinţă. Nu există nicio îndoială că există multe moduri de rugăciune. Eficienţa ei este foarte strâns legată de relaţia persoanei cu Dumnezeu, de ardoare, credinţă şi intenţie. Deci nu spun că aceasta este singura modalitate de rugăciune, dar cred că eficienţa rugăciunilor se poate mări considerabil adoptând aceste sugestii.

În lecţiile precedente ai învăţat cum poţi folosi mintea conştientă pentru a sădi sugestii în mintea subconştientă. În schimb, mintea subconştientă caută modalităţi de a produce rezultate, ca de exemplu un serviciu mai bun, o schimbare de comportament, o sănătate mai bună etc. Aceeaşi logică şi metodologie se aplică şi în rugăciune, cu deosebirea că foloseşti

un nivel mai înalt al minții. Un nivel mai înalt este superior și necesar, deoarece o problemă (fizică, emoțională sau financiară) nu poate fi rezolvată la nivelul pe care este creată.

Dumnezeu nu poate fi descris, și orice descriere L-ar limita. Nu spun că acest nivel mai înalt al minții *este* Dumnezeu; doar consideră acest nivel al minții ca un aspect al lui Dumnezeu. Mă voi referi la acest nivel superior al minții ca fiind Mintea Universală.

MINTEA UNIVERSALĂ

Mintea Universală este legată de mintea constientă și de cea subconștientă în modul următor. Mintea conștientă și mintea subconștientă pot fi descrise desenând un cerc mic inclus în altul mai mare. Cercul mare este de unsprezece ori mai mare decât cercul mic. Cercul mic reprezintă mintea conștientă și cercul mare reprezintă mintea subconștientă. Mintea conștientă și mintea subconștientă se află în tine. Mintea conștientă și mintea subconștientă nu pot ști ceva ce n-au văzut (sau nu și-au imaginat), n-au fost învățate sau n-au experimentat. Pe de altă parte, Mintea Universală există și în tine *și* în afara ta, transcende timpul și spațiul, conține întreaga cunoaștere și este comună pentru toți. Gândește-te la Mintea Universală ca la un Internet fără fir, cu arie universală de cuprindere. Gândește-te la ea ca la Internetul Universului, sau pe scurt *Uninet*.

Te poți gândi la Mintea Universală ca fiind separată de Dumnezeu sau ca o parte din Dumnezeu. Pentru lege nu are nicio importanță. Legea funcționează în ambele cazuri și funcționează chiar dacă tu nu crezi în Mintea Universală. Fă o analogie cu ceva familiar. De exemplu nu trebuie să te gândești, sau să crezi în gravitație pentru ca ea să funcționeze.

Iată o listă parțială de dovezi indirecte care sprijină acest concept al Minții Universale:

- „Vederea la distanță", numită de asemenea „telepatie mentală" a fost studiată și este bine documentată. Intr-un experiment clasic, o persoană care emite se concentrează asupra unei fotografii și persoana care recepteză așteaptă liniștită, cu intenția de a recepționa imaginea transmisă de cealaltă persoană. Emițătorul și receptorul pot fi la mii de kilometri distanță unul de altul și pot fi închiși în cutii de metal care să împiedice trecerea undelor electromagnetice. Receptorul primește gândul și redă o imagine acceptabilă a fotografiei transmisă de emițător. Unii oameni sunt înzestrați in mod natural pentru telepatie, dar oricine o poate realiza cu puțin antrenament și știind cum să o facă. Cheile, după părerea mea, sunt 1) intenția și 2) faptul de a fi in starea alfa.

Distanța și timpul nu sunt o problemă pentru vederea la distanță. Explicația ar fi că noi operăm intr-un câmp continuu de inteligență superioară, un Uninet, o Minte Universală.

- Edgar Cayce diagnostica mii de oameni in timp ce se afla in transă (fără îndoială într-o stare profundă alfa sau teta). Dacă nu ai auzit niciodată de Edgar Cayce caută prin cărțile care există despre el în bibliotecile publice. Există de asemenea o mulțime de informații despre el pe Internet. Există la Biblioteca Edgar Cayce din Virginia Beach, Virginia, 20 000 de cazuri diagnosticate de el. Majoritatea diagnosticelor au fost

[1] *The Mind Race*, de Russel Targ și Keith Harary, și *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain*, de Shilla Ostraner și Lyn Shroeder, pentru a numi numai două surse

confirmate de doctori. Cazurile neconfirmate s-au datorat adesea unor circumstanțe atenuante, precum moartea pacientului, lipsa posibilității de acces la un doctor, instrumente de diagnostic neadecvate sau lipsa cunoașterii medicale. Edgar Cayce cunoștea numai locul unde se afla pacientul (care putea fi oriunde în lume) și numele acestuia. Cayce putea culege aceste informații numai dintr-un câmp de inteligență comun atât lui cât și pacientului, o Minte Universală.

• Caroline Myss, scriitoare contemporană, conferențiar și clarvăzătoare, are o acuratețe de 98% în diagnosticare, fapt confirmat de medici. Dar și mulți oameni obișnuiți au diagnosticat corect diverse boli. Chiar și eu am făcut-o și la fel și mulți alți absolvenți ai cursului Silva de bază (Basic Silva Course – Silva International, El Paso, TX). Acest lucru poate fi realizat numai acordându-ne la o inteligență mai înaltă. Cheile de punere în acord cu Mintea Universală sunt intenția, faptul de a fi în starea alfa profundă și practica.

• Radiestezia a fost practicată de secole, dacă nu de milenii. Practicanții radiesteziei folosesc anumite instrumente, de obicei o ramură bifurcată de salcie sau umerașe îndoite. Ei caută de obicei surse de apă, cursuri de apă și filoane de țiței, dar radiestezia nu se limitează numai la aceste lucruri. Ea nu poate fi realizată de mintea subconștientă. Mintea subconștientă nu știe unde se află sursele de apă, de țiței etc. Această cunoaștere trebuie să provină dintr-o inteligență de dincolo de mintea radiestezistului.

• Pendulul și testarea răspunsului muscular au fost folosite pentru a obține informații din mintea

subconștientă (Lecția Cinci). Dar aceste metode pot fi de asemenea utilizate pentru a accesa informații din Mintea Universală. În *Power vs. Force* (Putere sau forță) sunt relatate multe cazuri de acest gen, iar în *The Pendulum Kit*, de Lonegren (Anexa A) este oferită o bibliografie extinsă ce conține cărți în care sunt incluse multe alte exemple.

- Există și au fost verificate multe cazuri de animale care au fost pierdute și care s-au întors acasă. Un caz confirmat este cel al unei familii care s-a mutat din Ohio în Oregon împreună cu câinele lor. Câinele a fost pierdut în Indiana. Familia a rămas câteva zile în Indiana, dar nu a găsit câinele. Ei și-au continuat apoi călătoria spre Oregon. După două luni a apărut și câinele. Acesta nu mai fusese niciodată până atunci în Oregon. Calea urmată de câine a fost reconstituită de un reporter. Acesta a pus anunțuri în ziare pentru a găsi martori care văzuseră câinele de-a lungul drumului. El a descoperit că acesta a urmat o rută aproape directă. Câinele nu-și putea găsi familia la distanță de o mie de mile după miros, memorie, sau cu ajutorul forțelor magnetice. Drumul spre casa stăpânului trebuie să fi parvenit din inteligența din afara minții câinelui, o inteligență superioară.

Rupert Sheldrake, celebru om de știință englez, a studiat multe cazuri și a realizat experimente științifice pe animale. Studiile sale arată că animalele cu un puternic atașament față de proprietarii lor reacționează la gândurile stăpânilor, chiar dacă aceștia sunt departe de casă. Cum ar putea animalele să realizeze acest lucru dacă nu ar exista un câmp inteligent comun atât stăpânului, cât și animalului? În cărțile sale sunt oferite multe exemple.

- O descoperire considerabilă din fizica cuantica este fenomenul de *entanglement* (inseparabilitatea cuantica). Einstein se referea la el ca „acțiune infricoșatoare la distanță". Pe scurt, când două sau mai multe particule interacționează unele cu altele și sunt apoi separate, toate continuă să reacționeze atunci când una din ele este supusă unei forțe. Ele reacționează indiferent de distanța dintre ele, și timpul de răspuns este de zece milioane de ori mai mare decât viteza luminii. Aceasta înseamnă că ele reacționează ca și cum *ar fi într-adevăr părți ale aceluiași sistem.*

Fenomenul de *entanglement* se bazează pe teoria lui J.S. Bell care a fost verificată experimental de mai multe ori.[2]

- Rugăciunea de mijlocire este atunci când persoana care se roagă și cea pentru care se realizează rugăciunea sunt la distanță una de alta. Distanța nu afectează rezultatele. Majoritatea rugăciunilor se potrivesc acestei descrieri. Cel care se roagă și cel pentru care se realizează rugăciunea vin rareori în contact unul cu celălalt, chiar dacă se află în aceeași încăpere. Deci care este modalitatea prin care se transmite rugăciunea de la o persoană la alta? Trebuie să existe un câmp de inteligență superioară care este comun ambelor părți.

Acum cunoști conceptul de Minte Universală. Vreau să prezint încă un motiv pentru care informațiile din lecțiile precedente se aplică și Minții Universale.

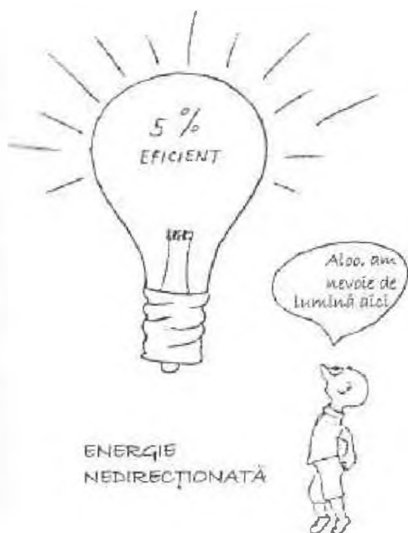
[2] Aczel, Amir D., *Entanglement, The Greatest Mistery in Physics*, Four Walls Eight Windows, 2001

PRECUM SUS, AȘA ȘI JOS

O lege este valabilă atât pe orizontală, cât și pe verticală. Aceasta înseamnă că dacă o lege este valabilă la un nivel al conştiinţei, ea trebuie să fie valabilă pe toate nivelurile. O lege este universală. Deci dacă legile discutate în cele şapte lecţii anterioare sunt corecte, ele trebuie să fie corecte și la acest nivel înalt al minţii. O lege nu poate funcţiona într-un fel în mintea conştientă şi mintea subconştientă şi în alt mod în Mintea Universală. Deci dacă legile discutate în cele opt lecţii precedente sunt valide, ele sunt de asemenea valabile şi pentru rugăciune.

Există patru concepte *cheie* prezentate în lecţiile anterioare care sunt esenţiale pentru ca rugăciunile să fie mai eficiente. Acestea sunt: 1) Roagă-te în starea alfa/teta; 2) Fii pozitiv; 3) Fii hotărât 4) Fă ca credinţa din mintea ta subconştientă să fie deplină.

CHEIA NR. 1: ROAGĂ-TE ÎN STAREA ALFA



Rugăciunea în starea alfa (şi/sau teta) face ca aceasta să fie mai eficientă – de sute, dacă nu de mii de ori. Dacă te rogi în starea beta, undele cerebrale sunt dispersate şi nefocalizate. Energia este împrăştiată. Dacă

te rogi în starea alfa, undele cerebrale sunt focalizate și sunt mult mai puternice. Gândește-te la diferența dintre un bec și un laser. Becul emite lumină în toate direcțiile și pierde multă energie sub formă de căldură. Toată energia dintr-o rază laser este focalizată și este atât de puternică, încât poate arde prin oțel. Toate undele dintr-o rază laser sunt sincronizate și energia lor se adaugă exponențial. De aceea sunt laserele atât de puternice.



Mai este un motiv pentru a te ruga în starea alfa. Eu cred că mintea subconștientă joacă un rol foarte mare în rugăciune. De aceea este necesar să fii în starea alfa pentru a avea acces la mintea subconștientă.

Mintea conștientă are voința, manifestă intenția și formulează cuvintele dintr-o rugăciune. Dar mintea subconștientă aduce ardoarea, adică energia. Într-un anumit fel mintea subconștientă este o verigă de legătură cu Mintea Universală. Este posibil ca rugăciunea să fie amplificată de mintea subconștientă în timp ce trece prin mintea subconștientă spre Mintea Universală. Oricare ar fi mecanismul, mintea subconștientă adaugă forța și joacă un rol esențial într-o rugăciune reușită.

Iată câteva dovezi în sprijinul teoriei de mai sus.

- După cum am descris mai sus, câinii au acces la Mintea Universală, și ei nu au o minte conștientă, cel puțin nu la fel de dezvoltată ca a ființelor umane. Aceasta arată că mintea conștientă nu este esențială pentru a avea acces la Mintea Universală.

- Educația nu este un factor important in rugaciune. O persoană având un doctorat nu se roagă neapărat mai bine datorită educatiei sale, chiar dacă deține un doctorat un religie. O persoana cu o funcție sau o poziție în religie se roaga probabil mai eficient, dar numai datorită experienței și devoțiunii sale. Este de remarcat că practicile orientale ale vindecării, rugăciunii sau meditației, ne învață să dăm deoparte mintea educata (mintea conștientă). Succesul in rugăciune vine din inima (mintea subconștientă), nu din intelect (mintea conștientă).
- Eu cred că persoanele religioase se roagă mai bine, deoarece, atunci când o fac, ele intra în mod natural în starea alfa. Aceasta se petrece deoarece ele au trăit și au fost învățate procedee pentru a intra automat în starea alfa. Printre acestea se numără: starea de pace interioară, relaxarea, respiratia lenta, altruismul, emoția, ritualurile, meditația și repetarea unei rugăciuni din nou și din nou (mărgelele rozariului, incantațiile, și lovirea tobelor). De asemenea, intentia lor este probabil mai altruistă decât a persoanelor laice.
- Emotia este foarte importanta, poate cel mai important factor în rugăciune, și emoția vine din mintea subconștientă. Mintea logică tinde să inhibe emotia. Dossey a descoperit că iubirea și compasiunea sunt forte foarte importante in rugăciune.
- Oamenii de știință au descoperit recent că atunci când persoane foarte religioase se roagă sau mediteaza, ele prezintă unde teta foarte intense. Acest studiu vrea să spună că intrarea intr-o stare teta profundă este chiar mai eficienta decât starea alfa.
- În alt loc, oamenii de știință au studiat subiecți care aveau experiențe religioase foarte profunde in

[1] *Boston Globe*, 13 mai 2001

timpul rugăciunilor sau meditației". Printre aceștia se numărau călugărițe și budiști. Oamenii de știință au făcut câteva observații surprinzătoare atunci când subiecții atingeau o stare de culme a trăirii lor religioase. Există o mică zonă în spatele minții subconștiente care calculează mereu orientarea în spațiu – simțul locului unde se termină trupul și unde începe lumea. În timpul rugăciunii intense și a meditației, această zonă devine „o oază liniștită de inactivitate." Și într-un articol pe această temă publicat în *Psychiatry Research*, „...ei prezintă o dizolvare completă a sinelui lor, și un sentiment al unității, un sentiment al spațiului infinit" Această zonă se află în mintea subconștientă.

În fiecare caz de mai sus, cheia spre o rugăciune reușită a fost mintea subconștientă, nu mintea conștientă.

CHEIA NR. 2: FOLOSEȘTE RUGĂCIUNEA AFIRMATIVĂ

Multe rugăciuni sunt afirmații a ceva ce ne dorim. Ne putem ruga, de exemplu, pentru vindecarea fizică a propriei persoane sau a altcuiva, pentru un servici mai bun, sau pentru apariția unor relații mai pline de iubire în viața noastră. Astfel, rugăciunea afirmativă ar trebui să se bazeze pe aceleași reguli subliniate în Lecția Opt. Oprește-te un minut, mergi înapoi la Lecția Opt și recitește secțiunea despre afirmații.

Este important de observat că mintea subconștientă și Mintea Universală nu operează în aceeași dimensiune a timpului precum mintea conștientă. Deci afirmația ta pozitivă trebuie să fie făcută la timpul *prezent*. Trebuie să vorbești, să vezi, să simți și să te comporți ca și cum *ai obținut deja*

rezultatele pentru care te rogi. Dacă te rogi pentru o sănătate mai bună dar gândești și te vizualizezi ca fiind bolnav, faptul de *a fi bolnav* este ceea ce proiectează mintea subconștientă către Mintea Universală. Iar Mintea Universală îți va îndeplini dorința – să fii bolnav.

Al doilea punct foarte important este folosirea emoției. Conform unor studii din literatura științifică, cei mai importanți factori în rugăciune sunt exprimarea *iubirii* și a *compasiunii*. Este interesant de observat că atunci când te rogi pentru altcineva, rugăciunea îți face și ție la fel de mult, dacă nu mai mult bine ca și persoanei pentru care te rogi.

Cele de mai sus sunt esențiale, iar cele ce urmează sunt numai sugestii care îți pot fi utile.

În loc de a începe imediat o rugăciune cu o afirmație, stabilește mai întâi un raport cu Dumnezeu. La fel ca atunci când vorbești cu mintea subconștientă, ar trebui să fii prietenos și politicos. Începe cu un salut. Toate acestea vor îmbogăți legătura ta cu Dumnezeu. Poți folosi această parte a rugăciunii numai pentru a-L slăvi pe Dumnezeu.

Apoi trebuie să te acordezi pe frecvența Minții Universale. Fă aceasta recunoscând că Mintea Universală este atotștiutoare, are un răspuns la rugăciunea ta și este oricând la dispoziția ta.

Apoi formulează rugăciunea afirmativă.

După aceea, ca orice persoană manierată și politicoasă, spune „Mulțumesc" Fii exagerat de recunoscător pentru rezultat, pe care îl vizualizezi deja ca fiind realizat. Fii recunoscător, nu numai pentru acest rezultat, ci pentru *toate* binecuvântările din viața ta.

Apoi nu te mai gândi la acel lucru. Mintea Universală știe cum să-l îndeplinească mai bine decât tine. Folosirea minții conștiente nu este constructivă.

CHEIA NR. 3: FII HOTĂRÂT

În mintea ta subconștientă pot exista mai multe concepte asupra unui subiect, dar numai unul din ele va fi predominant. Și acel concept va domina mintea subconștientă. Această lege a fost discutată în Lecția Patru. De aceea, atunci când te rogi pentru ceva, este imperios necesar ca mintea ta subconștientă să dețină același adevăr despre acel ceva ca și mintea ta conștientă.

De exemplu, să presupunem că doctorul îi spune lui Frank că are inima slabă. Imediat Frank începe să se roage – la timpul prezent – afirmând că are o inimă puternică și sănătoasă. Mintea conștientă a lui Frank acceptă ideea că el are deja o inimă puternică și sănătoasă. Dar să presupunem că conceptul dominant din mintea subconștientă a lui Frank este că el are o inimă *slabă*. (Gândul predominat din mintea subconștientă a lui Frank ar putea fi de fapt chiar cauza pentru care inima sa este slabă).

Acest concept de „inimă slabă" se poate să-și fi avut originea într-un incident precum acesta: pe când avea doar trei ani, Frank a fost martorul decesului unei rude care a murit de stop cardiac. Situația a fost foarte emoțională. Mintea conștientă a lui Frank a uitat incidentul, dar mintea sa subconștientă nu l-a uitat. Incidentul a fost traumatizant și a lăsat o impresie puternică în mintea sa subconștientă, atât de puternică, încât a devenit predominantă.

Apoi să presupunem că mama lui Frank, cu care el avea o legătură sufletească foarte puternică și care suspina încontinuu, a spus (sau Frank cel de trei anișori a crezut că ea a spus) „Mulți din familia noastră au inima slabă. Și copilul nostru va avea o inimă slabă." De atunci încolo, mintea subconștientă a lui Frank a acceptat ideea că el avea o inimă slabă. Deși Frank nu avea niciun motiv conștient pentru a crede că inima lui este slabă,

conceptul din mintea sa subconștientă predomina. (Când mintea conștientă și mintea subconștientă sunt în conflict, mintea subconstientă câștigă întotdeauna).

Acum, în rugăciunile lui Frank, mintea subconștientă domină mintea conștientă și rugăciunile sale nu dau niciun rezultat. Ele sunt ineficiente datorită conflictului său interior.

Frank trebuie să-și programeze mintea *subconștientă* să accepte ideea că are o inimă puternică și sănătoasă. Imediat ce mintea sa conștientă și cea subconștientă vor acționa sincron, în armonie în credința că el are o inimă puternică, ceea ce este adevărat, rugăciunea sa afirmativă va fi trimisă Minții Universale și ea va primi răspuns.

Când te rogi pentru ceva, condiționează-ți mintea subconștientă (cum am explicat în Lecția Patru) să accepte conceptul ca adevărat, așa cum este el în mintea conștientă. Apoi mintea ta conștientă și mintea subconștientă vor lucra împreună în armonie „în aceeași direcție", pentru a asigura succesul rugăciunii tale.

CHEIA NR. 4: FĂ CA CREDINȚA DIN MINTEA TA SUBCONȘTIENTĂ SĂ FIE DEPLINĂ

Este universal acceptat că credința este esențială pentru succesul unei rugăciuni. Importanța credinței este subliniată pe tot parcursul Noului Testament și îmi imaginez că și în Coran, Tora etc. Ea este fundamentul vindecării și al unei rugăciuni reușite. Dacă rugăciunile tale nu dau rezultate, aceasta se poate datora lipsei de credință. Dar aici vorbim de mintea conștientă. Dar mintea subconștientă ce consideră că este adevărat?

Credința nu este completă dacă este impregnată numai în mintea conștientă: credința trebuie să fie de asemenea înrădăcinată și în mintea subconștientă. În afara cazului în care de când te-ai născut nu ai auzit nimic altceva în afară de

învățăturile propriei tale religii și regulile din lecțiile anterioare (pe care le-ai crezut și le-ai acceptat!), probabil că adevărurile din mintea subconștientă nu corespund cu cele din mintea conștientă. Aceste concepte trebuie să fie în acord în mintea conștientă și cea subconștientă pentru ca rugăciunea să fie puternică. Trebuie să fii ferm în credință.

Pentru a depăși această lipsă de credință sau o credință contrară în mintea subconștientă, trebuie să-ți programezi mintea subconștientă cu credința din mintea conștientă. Până când conceptele din mintea conștientă și mintea subconștientă nu vor fi în acord, aceste credințe contrarii ar putea fi cauza rugăciunilor ineficiente.

Mai este și un alt motiv pentru care credința este esențială. Amintește-ți că în Lecția Patru am arătat că dacă întreții o îndoială, adică orice fel de *teamă* de eșec, cu siguranță vei eșua. Teama se află în mintea subconștientă, și dacă ea este mai puternică decât *voința* ta de a reuși, vei eșua. Deci orice teamă îți poate slăbi rugăciunea. Ai nevoie de o credință care să fie mai mare decât teama de eșec.

Aici am ajuns la un aspect important. Rugăciunea funcționează și poate face orice. Ea nu are limite. Dar dacă te rogi pentru ceva ce știi (mintea conștientă) și simți (mintea subconștientă) că nu este posibil, atunci vei întreține o teamă de eșec, o teamă pe care este posibil să nu o poți depăși.

De exemplu, să presupunem că Mary este diagnosticată cu o formă de cancer fatal. Mai există încă speranță. Există studii care demonstrează remisii spontane ale cancerului. Elmer și Alice Green au cercetat cu ani în urmă peste 400 de cazuri de vindecări spontane, și de atunci au mai fost înregistrate multe alte cazuri. Deci este *posibil* ca Mary să se vindece spontan de cancer și să se trezească a doua zi fără nicio urmă de boală.

Dacă Mary se roagă pentru o vindecare completă până a doua zi, dacă nu cumva este supraom, ea va avea îndoieli foarte mari. Va întreține o anumită teamă că s-ar putea să nu reușească.

Această teamă va slăbi și probabil va învinge rugăciunea.

Dar ea se poate ruga fără rezerve pentru începerea vindecării. Se poate ruga fără rezerve pentru ca sistemul ei imunitar să devină mai puternic și să înceapă să omoare celulele canceroase *acum*. S-ar putea ruga pentru o mulțime de lucruri în care să aibă deplină încredere. Sugestia mea este să te rogi pentru lucruri pe care ești sigur că le vei obține. Miracolele nu trebuie să fie neapărat instantanee; este foarte bine și dacă apar după puțin timp.

Rugăciunea funcționează. Dacă nu funcționează pentru tine, poate că lipsa de credință din mintea ta subconștientă îți blochează rugăciunea. Scrie o afirmație lungă despre fiecare aspect al credințelor tale, și în ce vrei să ai credință, și introdu acea afirmație în mintea subconștientă astfel încât să fie singurul adevăr pe care ea îl crede.

CONCLUZII

Pune de mii de ori mai multă ardoare în rugăciunile tale:

- Roagă-te în starea alfa, sau, și mai bine, în starea teta a minții.
- Folosește rugăciunea afirmativă. Vizualizează rezultatul, nu problema.
- Simte și exprimă iubire și compasiune.
- Fii sigur că ești hotărât: fii absolut sigur că mintea ta conștientă și mintea subconștientă sunt în acord.
- Programează-ți mintea subconștientă pentru o credință puternică și fierbinte pentru a coincide cu cea din mintea conștientă.
- Fii recunoscător și exprimă-ți mulțumirea pentru toate binecuvântările din viața ta.

ANEXA A

BIBLIOGRAFIE ŞI LECTURĂ RECOMANDATĂ

Pentru Lecţiile 1-8

Achterberg, Jeanne, *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*, New Science Library, 1985.

Andersen, U.S., *Three Magic Words*, Thomas elson & sons, 1954.

Bailes, Frederick, W., *Your Mind Can Heal You*, Dodd, Mead, 1941.

Bristol, Claude M., *The Magic of Believing*, A Pocket Book, 1969.

Brooks, Harry C., *The Practice ofAutosuggestion by the Method of Emile Cone*, Dodd, Mead and Co., 1922.

Borysenko, Joan, Ph.D., *Minding The Body, Mending The Mind*, Bantam Books, 1988.

Cantor, Alfred J., M.D., *Unitrol: The Healing Magic of the Mind*, Parker Publishing Company, Inc., 1965.

Chopra, Deepak, M.D., *Ageless Body, Timeless Mind*, Harmony Books, 1993.

Chopra, Deepak, M.D., *Creating Health*, Houghton Mifflin Company, 1987.

Chopra, Deepak, M.D., *The Seven Spiritual Laws of*

Success, Amber-Allen Publishing, 1994.

Collier, Robert, *The Secret of the Ages*, Robert Collier Publications, Inc., 1948

Dossey, Larry, M.D., *Meaning & Medicine*, Bantam Books, 1991.

Domsoy, Larry, M.D., *Recovering The Soul*, A Bantam Book, 1989.

Duckworth, John, *How To Use Auto-Suggestion Effectively*, Wilshire Book Company, 1966

Dyer Wayne W., *Manifest Your Destiny*, Harper Collins, 1997.

Gallwey, W. Timothy, *The Inner Game of Tennis*, Random House, Inc. 1974.

Germain, Walter M., *The Magic Power of Your Mind*, Hawthorn Books, Inc., 1956

Green, Elmer & Alyce, *Beyond Biofeedback*, Delta, 1977.

Hawkings, David R., M.D., Ph.D., *Power vs. Force*, Hay House, inc., 2002.

Hawkings, David R., M.D., Ph.D., *The Eye of the I*, Veritas, 2001.

Helmstetter, Shad, Ph.D., *What To Say When You Talk To Your Self*, Pocket Books, 1986.

Howard, Vernon, *Psychho-Pictography*, Parker Publishing Company, Inc., 1965.

King, Serge, *Imagineering for Health*, A quest Book, 1981.

Lecron, Leslie M., *Magic Mind Power*, DeVoss & Company, 1969.

Lecron, Leslie M, Self-Hypnotism: *The Technique and Its Use in Daily Living*, Prentice-Hall, Inc, 1964.

Lonegren, Sig, *The Pendulum Kit*, Simon &Schuster, 1990.

Maltz, Maxwell, M.D., *The Magic Power of Self-Image Psychology*, Prentice-Hall, Inc., 1964.

Maltz, Maxwell, M.D., *Psycho-Cybernetics*, Prentice-Hall, Inc., 1960.

Murphy, Joseph, D.D., D.R.S., Ph.D., L.L., *The Power of Your Subconscious Mind*, Prentice-Hall, Inc., 1963.

Murphy, Joseph, D.D., D.R.S., Ph.D., L.L.D., The Amazing Laws of Cosmic Mind Power, Paperback Library Edition 1969.

Peale, Norman Vincent, *How To Make Positive Imaging Work For You*, Foundation for Christian Living, Pawl i i iM, N1 1982.

Peale, Norman Vincent, *The Power of Positive Thinking*, Prentice-Hall, Inc. 1954

Pelletier, Kenneth R., *Mind as Healer: Mind as Slayer*, 1977.

Pert, Candice, Ph.D., *Molecules of Emotion*, Scribner & Sons,1997.

Sanders Jr., Pete A., *Access Your Brain's Joy Center*, Mission Possible Printing, 1996.

Siegel, Bernie S., M.D., *Love, Medicine & Miracles*, Harper & Row, Publishers, 1986.

Siegel, Bernie S., M.D., *Peace, Love & Healing*, Harper & Row Publishers, 1989.

Simonton, Carl 0., and Stephanie Matthews-Simonton, L. Creighton, *Getting Well Again*, Bantam, 1992.

Sarno, John E., M.D., *Healing Back Pain*, Warner Books, 1991

Steadman, Alice, *Who's the Matter With Me?* DeVorss Publications, 1966.

Takus, James A., *Your Mind Can Drive You Crazy*, Psychonetix, Inc., Tarzana, CA, 1978.

Williams, John K., The Knack of Using Your Subconcious Mind, Prentice Hall, Inc. 1971.

ANEXA B

BIBLIOGRAFIE ȘI LECTURĂ RECOMANDATĂ

Lecția despre rugăciune

Anderson, U.S., *Three Magic Words*, Wilshire Book Company, 1970.

Capra, Fritjof, *The Tao of Physics*, Sambhala Publications, Inc., 1980.

Dossey, Larry, M.D., *Healing Words, The Power of Prayer and The Practice of Medicine*, HarperSanFrancisco, 1993.

Dossey, Larry, M.D., *Prayer Is Good Medicine*, HarperCollins Publishers, 1996

Dossey, Larry, M.D., *Be Careful What You Pray For You Just Might Get It*, HarperSanFrancisco, 1997.

Dyer, Wayne W., *There's A Spiritual Solution to Every Problem*, HarperCollins, 2001

Hawkins, David R., M.D., Ph.D., *Power Vs. Force*, Hay House, inc. 2002.

Lonegren, Sig, *The Pendulum Kit*, Simon & Schuster, 1990.

Sheldrake, Rupert, *Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home*, Crown, 1999.

Silva, Jose, *The Silva Mind Control Method*, Simon and Schuster, 1977.

Talbot Michael, *Beyond the Quantum*, Bantam, 1988.

Zukav, Gary, *The Dancing Wu Li Masters*, Bantam Books, 1986.

CĂRȚI PUBLICATE LA DAKSHA

DAKSHA

www.edituradaksha.ro

Viitor cu cap de mort, *de Radu Cinamar*, 256 pag., 23 lei
În vara anului 2003, într-o zonă neumblată din Munții Bucegi, echipa Departamentului Zero (o secțiune ultrasecretă a Serviciului Român de Informații) a făcut o descoperire epocală care ar putea schimba complet destinul omenirii.
Presiunile diplomatice colosale efectuate de Statele Unite ale Americii asupra guvernului României pentru a nu divulga această descoperire lumii întregi au condus la o înțelegere temporară între cele două state și la o inedită colaborare de ordin științific și militar în cadrul echipei speciale care a plecat în „marea expediție". Implicațiile sunt însă mult mai complexe, datorită imixtiunii ordinului ocult al Illuminaților, care a urmărit să preia controlul atât asupra locației descoperirii, cât și asupra expediției româno-americane.

12 Zile, *de Radu Cinamar*, 256 pag., 22 lei
„Este uimitor cum lanțul de evenimente care a început cu marea descoperire din Munții Bucegi și a continuat cu expediția de amploare prin tunelurile subpământene a modificat aproape integral atât gândirea, cât și destinul unor oameni. Printre aceștia mă număr și eu, care am fost nevoit să mă adaptez cu rapiditate la o transformare de proporții în existența mea (...) Evenimentele cu care m-am confruntat au depășit cu mult chiar și „iluzia" pe care o trăim în timpul unui vis. Mărturisesc faptul că pe tot parcursul acestor evenimente, care au avut loc într-o perioadă de aproximativ două săptămâni, starea de totală uluire aproape că nu m-a părăsit nici o clipă.

Misterul din Egipt, *de Radu Cinamar*, 276 pag., 27 lei
Cel de-al treilea volum al seriei inițiate de Radu Cinamar reprezintă mult așteptata continuare la best-seller-ul *Viitor cu cap de mort*. Misterul, stilul alert și mai ales bogăția subiectelor tratate în carte îl impun pe acest autor foarte ocultat în rândul celor mai reprezentativi scriitori ai genului. Relatarea lui biografică aduce în atenția noastră multe semne de întrebare cu privire atât la trecutul, cât și la viitorul omenirii. În text descoperim uluitoare dezvăluiri despre un grup secret de ființe care conduc din umbră și manipulează viața oamenilor, dar de asemenea aflăm și despre metodele cele mai potrivite pentru a contracara acest grup, perceput ca un veritabil guvern mondial secret. Descrierile remarcabile ale unor realități din

trecutul îndepărtat al istoriei și mai ales claritatea cu care sunt expuse anumite aspecte inițiatice fac din această carte o bijuterie a cunoașterii ezoterice.

Pergamentul secret, *de Radu Cinamar*, 272 pag., 29 lei
Al patrulea volum din serie este o revelație bulversantă, care ne arată că Radu Cinamar are încă mulți ași ascunși în mâneca obscură a serviciilor secrete. După o absență editorială îndelungată, scriitorul ne prezintă o succesiune uimitoare de elemente biografice, care include modificări spectaculoase la nivelul Departamentului Zero, colaborarea cu Pentagonul într-o misiune foarte importantă în Antarctica, "cheia" Pergamentului Secret și mai ales esența dezvăluirilor pe care Cezar Brad le face cu privire la una dintre cele mai controversate descoperiri din munții Carpați, în anii 90. O mină de informații care nu trebuie ignorată...

Secretul Suprem, vol. 1/vol. 2, *de David Icke*, 448 pag./414 pag., 38 lei/35 lei
O carte șocantă și explozivă semnată David Icke. Toți oamenii de pe această planetă sunt afectați de incredibilele informații expuse de David Icke în această carte, prin care demonstrează în detaliu, folosind surse bine documentate, că aceleași linii genealogice controlează de mii de ani planeta Pământ, precum și modul în care omenirea este atent manipulată.

...Și adevărul vă va elibera vol.1/vol.2, *de David Icke*, 416/456 pag., 38 lei/33 lei
David Icke demască adevărata poveste din spatele evenimentelor globale care conturează viitorul existenței umane și al lumii pe care o lăsăm moștenire generațiilor viitoare. Fără a se lăsa intimidat, autorul prezintă în această carte de excepție rețelele uluitoare de conexiuni care îi au mereu în prim plan pe aceiași oameni, puțini la număr, care manipulează din umbră destinul omenirii.

Copiii Matricei, *de David Icke*, 649 pag., 49 lei
Ne-am născut într-o lume controlată de forțe nevăzute care ne-au invadat planeta și care manipulează omenirea de mii de ani. Nu, acesta nu este un scenariu de la Hollywood, este chiar ceea ce trăim în prezent. Dacă privim în jur, am putea crede că tot ce vedem este "real". Dar, de fapt, trăim în iluzie, o iluzie proiectată să ne mențină într-o închisoare mentală, emoțională și spirituală.

Metatron: invocarea Îngerului prezenței lui Dumnezeu *de Rose Vanden Eynden*, 232 pag., 26 lei
În alte cărți cu îngeri, Metatron abia dacă este menționat. Cu toate acestea, el se bucură de cea mai mare apropiere de Creator, supraveghează legendarele dosare akashice și a experimentat odată existența umană, titlul

unul dintre primii locuitori ai Pamântului. In ciuda puținelor informații despre el, Metatron este legatura dintre omenire și divin.

MIȘTERUL SPANDAU, *de Peter Moon*, 384 pag., 35 lei
Misterul Spandau ne prezintă printre altele misterioasele circumstanțe in care Rudolph Hess a fost ucis, cât și motivul datorită căruia s-au cheltuit mari sume de bani pentru ca el sa nu poată comunica cu lumea exterioară pe perioada detenției.
Sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial a adus cu sine mai multă intrigă și luptă pentru putere decât războiul însuși. Mare parte din aceasta era centrată în jurul proiectelor secrete coordonate de Rudolph Hess. Printre cele mai uimitoare era cel ce avea la baza construirea farfuriilor zburătoare Vril.

O VIZIUNE PENTRU 2012, *de John L. Petersen*, 156 pag., 25 lei
Preoți, shamani și sfinți au vorbit de sute de ani despre această perioadă, iar mulți savanți au examinat tiparele recurente ale istoriei și au anticipat transformări majore. Provocatoare, dar optimistă, *O viziune pentru 2012* schițează o abordare realistă a provocarilor uriașe – dar și a oportunităților – care deja se întrevăd.

CONTACT EXTRATERESTRU, VOL.1/VOL.2 *de Dr. Steven M. Greer*, 29 lei/27 lei
Bazându-se pe informații autentice de primă mână din experiențele CSETI și din proiecte secrete, dr. Greer îmbogățește subiectul OZN/extratereștri cu o combinație unică de informații științifice, viziune proprie, umor și inspirație. De departe cea mai temeinica lucrare în domeniu.

ASTROMEDICINA, *de Dr. Sorin Bratuseanu*, 320 pag., 26 lei
Această carte pare, la prima vedere, o lucrare de astrologie medicală sau un manual de terapii naturiste. Este însă și o inițiere în astrologie pentru practicanții medicinei alternative, și o inițiere în medicina neconvențională pentru astrologi, realizând o fuziune amplă între cele două domenii (autorul fiind atât medic, cât și astrolog).

UNIVERSUL CONȘTIENT, de *Dean Radin*, 456 pag., 39 lei
Răspunsuri uluitoare la întrebări universale. Pot rugăciunile să vindece? Există ceva mai rapid decât viteza luminii? Putem simți când cineva se uită fix la noi? *Universul conștient*, bestseller internațional, este o lucrare riguros documentată, scrisă de un parapsiholog eminent care atacă aceste întrebari și multe altele, prezentând dovezi empirice în favoarea existenței fenomenelor psihice.

HAARP, ARMA ULUITOARE A CONSPIRAȚIEI, *de Jerry E. Smith*, 378 pag., 32 lei
Proiectul HAARP desfășurat în Alaska este unul dintre cele mai controversate proiecte coordonate vreodată de guvernul Statelor Unite.

Tehnologia futuristă dezvoltată la HAARP întruchipează posibilități nebănuite, fiind o armă cu raze distrugătoare și în același timp un dispozitiv infailibil de control al minții. Smith demonstrează că acest dispozitiv reprezintă știință aplicată la cel mai înalt nivel scăpată însă de sub control. Ar putea fi cel mai periculos dispozitiv creat vreodată de omenire, o armă de distrugere cu eficientă maximă.

Minți interconectate, *de dr. Dean Radin*, 400 pag., 34 lei
Putem simți ce se petrece cu persoanele iubite aflate la mii de kilometri distanță? Cum se face că uneori știm cine sună, înainte de a răspunde la telefon? Oare intuițiile pe care le avem conțin informații despre evenimentele viitoare? Putem avea percepții fără să ne folosim de simțurile obișnuite? â Oare starea de interconectivitate a minții poate explica existența capacităților psihice? Dean Radin, om de știință la Institute of Noetic Sciences, este de părere că aceasta ar putea fi o explicație.

Al șaptelea simț, *de Lyn Buchanan*, 400 pag., 36 lei
Acum, pentru prima dată, Lyn Buchanan – un expert cu renume mondial în vederea la distanță și în explorarea potențialităților acesteia – ne spune într-un mod sincer și fără ocolișuri povestea sa. Recrutat pentru aproape un deceniu de către unul din Serviciile de Informații ale Armatei SUA, Buchanan a antrenat personal militar în utilizarea abilităților paranormale ca pe un instrument de colectare a informațiilor în timpul crizei luării de ostatici în Iran, al dezastrului de la Cernobil, al Războiului din Golf etc.

Proiectul Montauk, *de Preston Nichols și Peter Moon*, 172 pag., 19 lei
Proiectul Montauk: Experimente în Timp expune cele mai uimitoare și secrete proiecte de cercetare din istoria omenirii. Început cu Experimentul Philadelphia în anul 1943 a fost continuat apoi timp patruzeci de ani în care au avut loc cercetări intense, culminând cu misterioasele experimente de la Montauk Point, din statul New York, prin care au fost accesate forțe și energii extraordinare, însuși timpul fiind manipulat. *Proiectul Montauk* este relatarea lui Preston Nichols, care a lucrat ca director tehnic în cadrul proiectului. El a supraviețuit nenumăratelor amenințări și încercărilor de spălare a creierului.

Montauk: Conexiunea Extraterestră, *de Preston Nichols și Peter Moon*, 256 pag., 25 lei
Montauk: Conexiunea Extraterestră revelează cele mai uluitoare dovezi despre răpirile ființelor umane de către extratereștrii. Este relatarea autobiografică a lui Stewart Swerdlow, un intelectual rafinat și totodată un clarvăzător înnăscut, care s-a confruntat cu multe scenarii spațio-temporale stranii pe parcursul vieții sale de până acum. După ce a fost răpit de mai multe ori de extratereștrii, Stewart l-a întâlnit pe Preston Nichols și astfel el și-a amintit propriul rol pe care l-a avut în experimentele foarte secrete de călătorii în timp care fac parte din Proiectul Montauk.

Pentru o listă completă și actualizată privind cărțile aflate în curs de apariție vă invităm să accesați pagina noastră web la adresa: www.edituradaksha.ro

Pentru comenzi ne puteți contacta astfel:

- **prin telefon (inclusiv sms (tarif normal)):** 0726.[illegible]34.721
- **prin e-mail la adresa:** comenzi@edituradaksha.ro